ఈనాడు ఆదివారం

13 జులై 2025



అదిరింది ఆర్గంజా!



ఆలోచనల హైజాక్... బ్రెయిన్‌వాష్!

'నెమలి' పాత్రను ఛాలెంజింగ్‌గా తీసుకున్నా



'అందంలో సహజత్వం.. తెగింపులో సాహసం.. ప్రేమలో అసాధారణం.. భక్తిలో పారవశ్యం.. కన్నప్పకి సర్వస్వం.. చెంచు యువరాణి నెమలి' - అంటూ చిత్రబృందం ఆమెను పరిచయం చేసిన తీరుకు తగ్గట్టుగానే తన ప్రతిభతో ప్రేక్షకులను మెప్పించింది ప్రీతి ముకుందన్. తనకు సంబంధించిన ముచ్చట్లను మనతో పంచుకుంటోందిలా..

చదువుల్లో టాపర్‌ని...

తమిళనాడులోని తిరుచ్చిలో పుట్టా. అమ్మానాన్నలిద్దరూ డాక్టర్లే. దాంతో చెన్నైలో స్థిరపడ్డాం. మొదటినుంచీ కష్టపడి చదివేదాన్ని. అలా ఎన్‌ఐటీ-తిరుచ్చి నుంచి ఇంజినీరింగ్ పట్టా అందుకున్నా.

స్నేహితుల మాటతో..

నాకు అయిదేళ్లు ఉన్నప్పటినుంచే భరతనాట్యంలో శిక్షణ తీసుకోవడం ప్రారంభించా. ఆ తర్వాత హిప్‌హాప్, వెస్ట్రన్ డ్యాన్స్‌లోనూ పట్టు సాధించా. మా క్యాంపస్‌లో ఏ డాన్స్ పోటీ జరిగినా వెళ్లేదాన్ని. ఫస్ట్‌ప్రైజ్ తెచ్చుకునేదాన్ని. స్నేహితులంతా 'నువ్వు బాగుంటావు' అనేవారు. దాంతో నా అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుందామని కాలేజీ రోజుల్లోనే మోడలింగ్‌లోకి అడుగుపెట్టా. పలు ప్రకటనల్లోనూ నటించా. తర్వాత ఓ యాక్టింగ్ స్కూల్‌లో చేరా.



'కన్నప్ప' కోసం నేర్చుకున్నా

తెలుగులో నా మొదటి సినిమా 'ఓం భీమ్ బుష్'. దాని తర్వాతే 'కన్నప్ప'లో అవకాశం దక్కింది. భారీ బడ్జెట్ చిత్రం కావడం, అన్ని భాషల్లోని టాప్ యాక్టర్స్ అందులో నటిస్తుండటంతో మొదట్లో కాస్త భయపడ్డా. కానీ, అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకోవద్దని అందులోని 'నెమలి' క్యారెక్టర్‌ను ఛాలెంజింగ్‌గా తీసుకున్నా. ఇందుకోసం గుర్రపు స్వారీ, కత్తియుద్ధమూ నేర్చుకున్నా. సినిమా విడుదలయ్యాక అందరూ నా పాత్ర బాగుందని చెబుతుంటే చాలా ఆనందంగా అనిపించింది.

ఫిదా అయ్యారంతే..

నాకు డ్యాన్స్ అంటే పిచ్చి. ఆ ఇష్టంతోనే సినిమాల్లోకి రాకముందు కొన్ని మ్యూజిక్ ఆల్బమ్స్ చేశా. వాటికి యూట్యూబ్‌లో మిలియన్ల కొద్దీ వ్యూస్ వచ్చాయి. చూసిన వారంతా నా స్టెప్స్‌కు ఫిదా అయ్యారు.

జై గణేశా

నాకు భక్తి ఎక్కువే. గణేశుడిని బాగా నమ్ముతా. వినాయక చవితి వస్తే చాలు.. మా ఇల్లంతా బంధువులూ, స్నేహితులతో నిండిపోతుంది.

ఎంత ఏడ్చానో..

నాకు ఎలాంటి బ్యాక్‌గ్రౌండ్ లేకపోవడంతో సినిమాల్లో అవకాశం కోసం చాలా ఇబ్బంది పడ్డా. అవకాశాలు వచ్చినట్లే వచ్చి చేజారుతుంటే అమ్మానాన్నలతో చెప్పుకుని ఏడ్చిన రోజులూ ఉన్నాయి. వాళ్లే నాలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచారు.

టేస్ట్ చేయాల్సిందే

నేను పుడీని. బాగా తినడమే కాదు వంట చేయడమూ వచ్చు. ఇంట్లో ఉంటే అమ్మకు బ్రేక్ ఇచ్చి.. నేనే కిచెన్‌లో దూరిపోతా. ఫాస్ట్‌ఫుడ్ ఇష్టంగా తింటా. బిర్యానీ గురించి ఇక చెప్పక్కర్లేదు.



- ★ **ఖాళీ సమయాల్లో:** బుక్స్ చదువుతుంటా. అప్పుడప్పుడు కవితలూ రాస్తుంటా.
- ★ **నచ్చే డ్రెస్:** చీర
- ★ **ఇష్టపడే నటులు:** సల్మాన్ ఖాన్, ప్రభాస్. దుల్కర్‌తో నటించాలనుంది.
- ★ **ఫిట్‌నెస్:** రోజూ యోగా చేస్తా. కుదిరినప్పుడల్లా జిమ్‌కి వెళ్తుంటా.
- ★ **ఎవరికీ తెలియంది:** నేను నెయిల్ ఆర్టిస్టుని.

అమ్మే అన్నీ..

ఏ కాస్త సమయం దొరికినా టూర్స్‌కు వెళ్లిపోతుంటా. నాకు చల్లని ప్రదేశాలంటే ఇష్టం. అయితే, ఎక్కడికెళ్లినా నా వెంట అమ్మ ఉండాల్సిందే.

బోలెడు కలెక్షన్

పెర్‌ఫ్యూమ్స్, లిప్‌స్టిక్స్, షూస్, ఇమిటేషన్ జ్యువెలరీ అంటే పిచ్చి. ఎక్కడికెళ్లినా... వాటన్నింటినీ కొనేందుకు రెడీ అయిపోతా. నా దగ్గర వాటి కలెక్షన్ చాలానే ఉంది.



క్లిక్... క్లిక్...



'ప్రేమ పక్షిగా పేరున్న ఫ్లెమింగో- తన జంటకి మనసులోని మాటను చెప్పాలనుకుందో ఏమో! రెక్కల్ని వంచి రూపాన్నే ఇదిగో ఇలా గుండె ఆకారంలోకి మార్చేసింది. అద్భుతమైన ఈ దృశ్యం అమెరికాకు చెందిన ఫొటోగ్రాఫర్ రాబర్ట్ స్టీగల్ కెమెరాకు చిక్కింది!

నా గురించీ చెప్పాలిగా!

భర్త: (ఫోన్లో మాట్లాడుతూ) నేను పార్టీకి రాను, మీకు ఎప్పుడూ అదే పనా? అయినా మా ఆవిడ ఒప్పుకోదు రా...

భార్య: నాకో డౌట్ అండీ... వాళ్ల భార్యలు వద్దని చెప్పరా...

భర్త: వాళ్లు చాలా హైఫైగా ఉంటారు, ఎడ్యుకేటెడ్ ఇంకా ఫుల్ రిచ్ కూడా. అందుకే ఇవన్నీ పట్టించుకోరు...

భార్య: ఓహో... అయితే మీరూ పార్టీకి వెళ్లండి...

భర్త: ఎందుకూ...

భార్య: నా గురించి కూడా మీ ఫ్రెండ్స్ గొప్పగా చెప్పాలిగా!

మన సామెత

ఏనుగంత నాన్న లేకపోయినా ఎలుకంత అమ్మ ఉండాలి!

మంచిమాట

ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎంత తగ్గాలో తెలిసినవాడికి ఎలా నెగ్గాలో కూడా తెలుస్తుంది.

లోపల





సాదాసీదా లక్క గాజులకు పట్టుదారాలు చుట్టి... చమ్కీలు, కుందన్లు, అద్దాలు, పూసలు అద్ది... డిజైనర్ బ్యాంగిల్స్‌గా మార్చి తాషా క్రాఫ్ట్స్ పేరుతో అమెజాన్‌లో అమ్ముతుందామె.

బూంద్ ఫ్రెగ్రన్స్... కృత్రిమ రసాయనాలు లేని పరిమళాలు... వీటినీ అమెజాన్‌లో కొనుక్కోవచ్చు.

- ఇంకా... ఫర్నిచర్, ఇమిటేషన్ జ్యువెలరీ, సబ్బులు, సౌందర్య ఉత్పత్తులు, దుస్తులు, చెప్పులు, బొమ్మలు, గృహాలంకరణ వస్తువులు... ఇలా, వందల రకాల హస్తకళా ఉత్పత్తులెన్నో అమెజాన్‌లో దొరుకుతాయి. వీటన్నింటినీ ఆ సంస్థ దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న హస్తకళాకారుల్ని ప్రోత్సహించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన 'కారీగర్' కార్యక్రమంలో భాగంగానే విక్రయిస్తోంది. అసలేంటీ 'కారీగర్' అంటే...





అమెజాన్‌లో అమ్మేయండి!

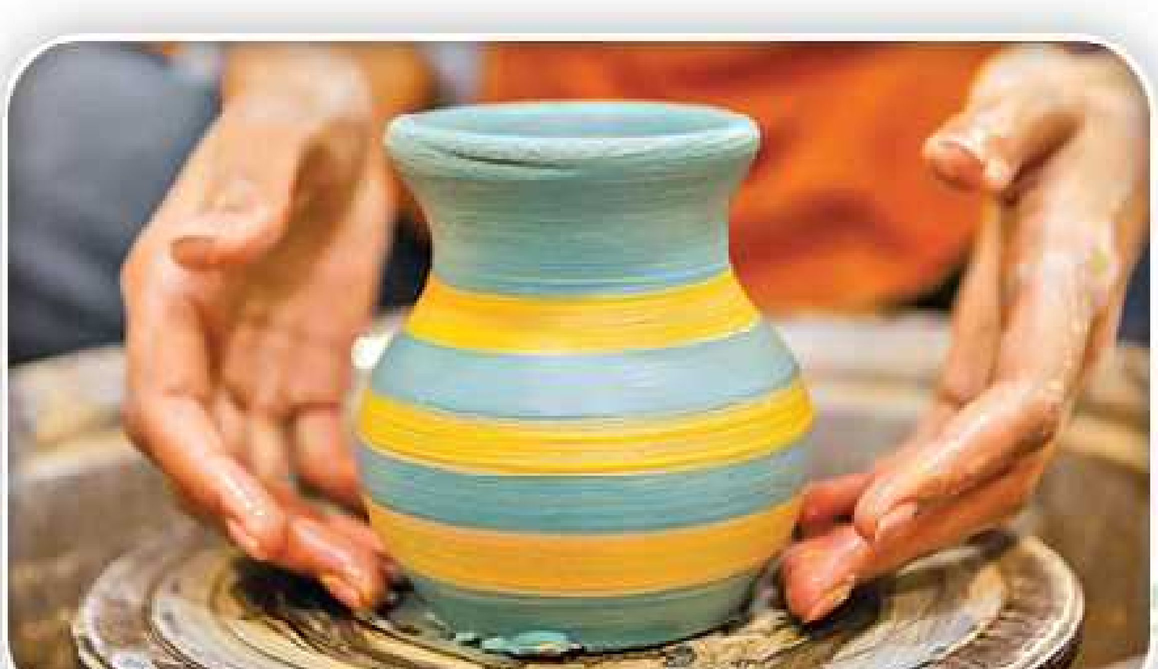


అమెజాన్ - సేఫ్టీ పిన్ నుంచి స్మార్ట్ టీవీదాకా- అన్నిరకాల వస్తువులూ ఒకే చోట దొరికే ఈ కామర్స్ సంస్థ అనేది తెలిసిందే. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖ సంస్థలన్నీ తమ ఉత్పత్తుల్ని అమెజాన్‌లో విక్రయించడమూ చూస్తూనే ఉంటాం. వాటితోపాటుగా చిన్నస్థాయి కళాకారులు తయారుచేసే వస్తువుల్నీ అమ్మిపెట్టేందుకు అమెజాన్ ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక వేదికే 'కారీగర్'. దేశం నలుమూలల్లో ఉండే వేలమంది ఆర్టిస్టుల్ని వెతికిపట్టి, శిక్షణ ఇచ్చి వాళ్లకూ ఆదాయ మార్గాన్ని కల్పించేందుకు- అమెజాన్ కారీగర్ పేరుతో ఈ ప్లాట్‌ఫామ్‌ను ఎందుకు తీసుకొచ్చిందంటే...

ఇప్పుడున్నదంతా డిజిటల్ ప్రపంచం. కాస్త చదువుకుని, సాంకేతికతపైన అవగాహన ఉన్నవారు ఏదయినా వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడం ఆలస్యం- వెబ్‌సైట్‌ను ఏర్పాటు చేసి, ఎక్కడికీ వెళ్లకుండానే తమ ఉత్పత్తుల్ని ఇతర ప్రాంతాలవారికీ అమ్మడం కొత్త విషయమేమీ కాదు. దాంతోపాటు ఇతర ఈ కామర్స్ సైట్స్‌తో అనుసంధానం అవడమూ మామూలే. కానీ... చిన్నచిన్న పట్టణాల్లో, పల్లెల్లో ఉంటూ అద్భుతమైన వస్తువుల్ని తయారుచేసే కళాకారులకు ఇలాంటివాటన్నింటిపైనా పెద్దగా అవగాహన ఉండదు. దాంతో వాళ్లెంతో కష్టపడి తయారుచేసే కళాకృతులన్నీ ఆ చుట్టుపక్కలకే పరిమితమవుతాయని వేరే చెప్పాలా... అమెజాన్ ఈ పరిస్థితిని గుర్తించింది. అందుకే అలాంటి కళాకారులందరినీ ప్రోత్సహించాలనే ఆలోచనతోనే కారీగర్ ప్రోగ్రామ్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. కట్‌చేస్తే... ఇప్పుడు ఎంతోమంది కళాకారులు ఈ కారీగర్‌లో భాగమయ్యారు. తాము ఎంతో కష్టపడి తయారుచేస్తున్న వస్తువుల్ని అమెజాన్ ద్వారా విక్రయిస్తూ.. ఆదాయాన్ని అందుకుంటున్నారు. సరికొత్త నైపుణ్యాలను పెంచుకుంటూ తమను తాము ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ చేసుకుంటున్నారు.

శిక్షణ ఇచ్చి మరీ...

చాలామంది కళాకారులు రకరకాల వస్తువుల్ని అయితే తయారుచేస్తారు కానీ... వాటిని మార్కెట్‌లోకి తీసుకెళ్లే నైపుణ్యాలు వాళ్లకు ఉండవు. ఆ లోపాలన్నింటినీ సరిదిద్దుతుంది కారీగర్. ప్రారంభంలో ప్రభుత్వ సంస్థలతోనూ, కళాకృతులు అమ్మే ఎంపోరియంలతోనూ, ఎన్జీఓలతోనూ అమెజాన్ అనుసంధానమై ఆ కళాకారుల్ని గుర్తించి శిక్షణ ఇచ్చినా... క్రమంగా ఆర్టిస్టులు నేరుగా సంప్రదించేలా వెబ్‌సైట్‌నూ అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఇందులో ఎవరైనా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. తాము తయారుచేసే ఉత్పత్తుల వివరాలు నమోదు చేసుకుంటే సంస్థ సిబ్బందే సంప్రదిస్తారు. తర్వాత ఆ ఉత్పత్తులకు హెచ్‌డీ రూపంలో ఫొటోషూట్ చేయించడం నుంచీ... వాటికి సంబంధించిన క్యాటలాగ్ తయారీ, ఆన్‌లైన్‌లో అప్‌లోడ్ చేయడం, మార్కెటింగ్ నైపుణ్యాలు, అకౌంట్ మేనేజింగ్ వరకూ అన్నిరకాల అంశాలపైనా కొన్నిరోజులపాటు శిక్షణ కూడా ఇస్తారు. అదేవిధంగా కళాకారులకు ఎలాంటి ఇబ్బందీ కలగకుండా ఉండేందుకు... బెంగాలీ, గుజరాతీ, హిందీ, కన్నడం, తమిళం, మరాఠీ, తెలుగు, మలయాళం... ఇలా వాళ్ళ మాతృభాషలోనే అమెజాన్‌లో అకౌంట్లు మేనేజ్ చేసుకునేలానూ ఏర్పాట్లు చేసిందీ సంస్థ. అలాంటి వస్తువులని లక్షల సంఖ్యలో అమెజాన్‌లో చూడొచ్చు కూడా. ఇంకా... కారీగర్‌ని స్త్రీ పురుషులిద్దరికోసం ఏర్పాటుచేస్తే... కేవలం మహిళా వ్యాపారుల్ని ప్రోత్సహించేందుకు 'సహేలీ' పేరుతో మరో ప్రోగ్రామ్‌నీ అందుబాటులోకి తెచ్చింది అమెజాన్. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే- దాదాపు ఇరవై రెండు రాష్ట్రాల్లో ఉండే లక్షలమంది కళాకారుల జీవితాల్లో మార్పుతెచ్చి... వాళ్ల వస్తువుల్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేస్తోంది. కాబట్టి... ఈసారి అమెజాన్‌లో ఏదయినా ఆర్ట్‌పీస్‌కానీ, చేనేత చీర కానీ కొనాలనుకుంటే ఒక్కసారి హ్యాండ్‌క్రాఫ్ట్స్ విభాగాన్ని పరిశీలించి చూడండి. తర్వాత ఆ వస్తువును ఫలానా కళాకారుల నుంచి కొన్నాననీ ఇంటికొచ్చినవారికీ గొప్పగా చెప్పుకోవచ్చు. ఏమంటారూ! ★



పూజకు కూర్చున్నప్పుడు మధ్యలో లేవాల్సి రావడం, ఆలయానికి వెళ్లినప్పుడు గోత్రం గుర్తుకురాకపోవడం... చాలామందికి ఎదురయ్యే సమస్యే. ఇలాంటప్పుడు ఏం చేయాలో తెలుసుకుందామా...

ఆత్మప్రదక్షిణ ఎందుకు చేయాలి?



వ్రతాలూ, నోముల్లో కలశం పెట్టడం ప్రాచీన సంప్రదాయం. అసలు కలశాన్ని ఎలా అమర్చాలి? తర్వాత, ఆ కొబ్బరికాయను ఏం చేయాలి?

☛ ఒక చెంబులో నీరు పోసి, అందులో పంచపల్లవాల్ని ఉంచి... ఆపైన ఒక కొబ్బరికాయ పెడితే పూజా కలశం సిద్ధం అవుతుంది. ఇందుకు వెండి, రాగి, ఇత్తడి, కంచు తదితర రాజలోహాలతో చేసిన పాత్రను ఎంచుకోవచ్చు. నిజానికి మట్టి పాత్ర ఇంకా శ్రేష్ఠం. స్టీలు చెంబు మాత్రం పనికిరాదు. ఇక, పంచపల్లవాలు అంటే.. రావి, మేడి, మర్రి, మామిడి, జువ్వి అనే అయిదు రకాల చెట్ల ఆకులు. వీటిలో అందుబాటులో ఉన్న పత్రాల్ని ఉపయోగించొచ్చు. కలశం పెట్టడానికి కూడా ఒక పద్ధతి ఉంది. ముందుగా చెంబులో ఆకుల్ని వేసి, మధ్యలో చిన్న ప్లేటును ఉంచాలి. దాని మీద రవిక ముక్కను అమర్చి, పైన కొంత బియ్యం వేసుకుని... చివరగా కొబ్బరికాయను ఉంచాలి. చాలామంది కొబ్బరి పిలకను ఆకాశంవైపు ఉంచుతారు. అది పొరపాటు. మనం చేసేది సాత్విక పూజ కాబట్టి, కొబ్బరికాయను అడ్డంగా పడుకోబెట్టి పిలక మనవైపు ఉండేలా చూసుకోవాలి. అలాగే, పూజ పూర్తయ్యాక... ఉద్వాసన మంత్రం చెప్పుకుని, కలశాన్ని కొద్దిగా కదిలించాలి. తర్వాత, కొబ్బరికాయను పగల గొట్టి, ఆ ముక్కల్ని బెల్లంతో కలిపి ప్రసాదంగా పంచి పెట్టొచ్చు. వంటలోనూ ఉపయోగించుకోవచ్చు.





గురుముఖం

◆ కొన్నిసార్లు గోత్రం గుర్తుకురాకపోవచ్చు. కొందరికి, అసలు తెలియకపోవచ్చు కూడా. అలాంటప్పుడు ఆలయంలో పూజలు ఎలా చేయించాలి?

☛ వ్యవహార నామంతో కూడా పూజ చేయించుకోవచ్చు. ఇంటిపేరునూ కలిపి చెప్పొచ్చు. ఇంటిపేరుతో సంకల్పం చేయిస్తే వంశాభివృద్ధి కలుగుతుందని కూడా అంటారు. అసలు గోత్రమే తెలియనివారు కౌండిన్యస గోత్రం చెప్పుకునే వెసులుబాటూ ఉంది. ధర్మశాస్త్రం ప్రకారం ఆలయానికి వెళ్లిన ప్రతిసారీ మన గోత్రనామాలు చెప్పాలనే నిబంధన లేదు.

◆ రాహుకాలంతో, దుర్ముహూర్తంతో సంబంధం లేకుండా రోజూ పూజలు చేసుకోవచ్చా?

☛ 'అతి సర్వత్ర వర్జ్యయేత్' అన్నారు పెద్దలు. నిత్యం రాహుకాలం, దుర్ముహూర్తాలూ చూసుకుని మరీ పూజలు చేయడం దాదాపుగా అసాధ్యం. నిజానికి, అలా రోజూ చూసుకోవడమూ దోషమే. కాబట్టి, ముఖ్య సందర్భాల్లో మాత్రమే ఆ నియమాన్ని పాటించాలి. ఇందులో కూడా రాహుకాలం తమిళులకే పరిమితం. ఇతరులకు వర్తించదు. తెలుగువారు వర్జ్యం చూసుకుంటే చాలు. గౌరీ పంచాంగంలో గంటగంటకూ మారే శుభసమయాల పట్టిక ఒకటి ఉంటుంది. అందులోనూ చూసుకోవచ్చు. అంతే తప్పించి, రోజూ అవసరంలేదు.

◆ ఆత్మప్రదక్షిణ ఎందుకు చేయాలి? దాని అంతరార్థం ఏమిటి?

☛ ఆత్మప్రదక్షిణలో... నిల్చున్నచోటే మనచుట్టూ మనం మూడుసార్లు సవ్యదిశలో తిరుగుతాం. ఇందులో మూడు అంశాలు ప్రతీకాత్మకంగా ఉంటాయి. ఒకటి - మన గురించి మనం తెలుసుకోవడం, రెండు - దైవమూ, మనమూ వేరువేరు కాదనే సత్యాన్ని గ్రహించడం, మూడు - మనం కూడా ఆ భగవంతునితో మమేకం కావడం. సృష్టిలో మహాశక్తి అయిన సూర్యుడి చుట్టూ భూమి తిరుగుతుంది. అలాగే, భూమి చుట్టూ చంద్రుడి ప్రదక్షిణ కొనసాగుతుంది. అదే విధంగా, దేహశక్తి కన్నా ఆత్మశక్తి ఎంతో పెద్దది. ఆ ఆత్మ ఉనికిని తెలుసుకునేందుకే ఆత్మప్రదక్షిణ ఆచారాన్ని ప్రవేశపెట్టారు పూర్వీకులు. ప్రారబ్ధ, సంచిత, ఆగామి అనే మూడు విధాల కర్మల నుంచీ మనల్ని మనం రక్షించుకునేందుకు కూడా ఆత్మప్రదక్షిణ చేయాలంటారు.

◆ పూజలో ఉన్నప్పుడు, ఎవరితో అయినా మాట్లాడాల్సివస్తే ఏం చేయాలి? అత్యవసరమైనా సరే, మధ్యలో లేవడం అపరాధమని అంటారు. నిజమేనా?

☛ ప్రశాంత చిత్తంతో పూజకు కూర్చున్నప్పుడే... భగవంతునిపైన మనసు లగ్నం అవుతుంది. అందుకే, ఆ కాసేపూ అస్సలు మాట్లాడకూడదనీ, కూర్చున్నచోట నుంచి కదలకూడదనీ అంటారు. అది అందరికీ అన్నిసార్లూ కుదరకపోవచ్చు. మరీ ముఖ్యంగా ఇంట్లో పిల్లలూ, పెద్దవాళ్లూ ఉన్నప్పుడు... మధ్యమధ్యలో లేచి వాళ్ల అవసరాలు చూడాల్సి వస్తుంది. అలాంటి సమయంలో 'విష్ణవే నమః' అని మూడుసార్లు అనుకుని... అవతలివాళ్లతో క్లుప్తంగా మాట్లాడితే సరిపోతుంది. ఆ తర్వాత మళ్లీ ఆచమనం చేసుకుని మరో మూడుసార్లు 'విష్ణవే నమః' అనుకుని పూజను కొనసాగించాలి. మధ్యలో లేచి పక్కగదిలోకో, వంటింట్లోకో వెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడు కూడా ఇదే విధంగా చేయాలి. ఈ నియమాలు పూజ నుంచి మనసు చెదరకుండా ఉండేందుకే!



- డాక్టర్ కాకునూరి సూర్యనారాయణమూర్తి,
ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనకర్త

అవీ ఇవీ





ఆ పురుగుల ధర కిలో రూ.పాతిక లక్షలు

ఎంతో కష్టపడి, భూమికి నాలుగు వేల మీటర్ల ఎత్తులో... ఏటవాలుగా ఉన్న హిమాలయ పర్వతాల్ని ఎక్కుతున్న వీరంతా ఏ పర్యటకులో, సాహసికులో అనుకుంటే పొరపాటే. వీళ్లంతా 'కీడాజడీ' అనే పురుగులని పట్టడానికి వెళ్తున్న గ్రామస్థులు. ఆ పురుగుల కోసం ఇంత సాహసం చేయాలా అనుకుంటున్నారా? కిలో రూ.పాతిక లక్షలు విలువ చేసే పురుగుల కోసం ఆ మాత్రం సాహసం చేయడంలో తప్పేముంది మరి అంటారు ఉత్తరాఖండ్‌లోని తపోవన్, చమోలీ గ్రామవాసులు. జూన్ నుంచి ఆగస్టు వరకూ సాగే ఈ పురుగుల వేటకోసం ఏడాదంతా ఓపిగ్గా ఎదురుచూస్తారు వీళ్లు. సీజన్ మొదలవ్వగానే టెంట్లూ, ఆహారం పట్టుకుని కొండలెక్కుతారు. రోజుకి పది, పదిహేను దొరికితే గొప్ప... అలా రోజుల తరబడి అక్కడే ఉండి కిలో వరకూ సేకరిస్తారు... అంటే పాతికలక్షలు చేతికొచ్చినట్టే! ఒక రకం ఫంగస్... గొంగళి పురుగు లార్వాని ఆక్రమించుకుని, దాన్ని చంపేసి మనుగడ సాగిస్తుంది. దాంతో ఆ లార్వా శిలలా గట్టిపడి పోతుంది. కొండ బంగారం అనీ, సహజ వయాగ్రా అనీ పిలిచే ఈ పురుగులని చైనా సంప్రదాయ వైద్యంలో వాడతారట.

చెరకుతో రోడ్లు...

తారు రోడ్లు తెలుసు, సిమెంట్ రోడ్లూ తెలుసు... మరి ఈ చెరకు రోడ్లు ఏంటి అనేగా మీ సందేహం. అవును, బ్రెజిల్‌లోని ప్రధాన రహదారులని చెరకుతోనే వేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకూ ఉన్న రోడ్లతో పోలిస్తే బలంగా ఉండటం, ఎక్కువ కాలం మన్నడం, వాతావరణ ప్రతికూల పరిస్థితులని కూడా తట్టుకుని నిలబడటం ఈ రోడ్ల ప్రత్యేకత. ఇంతకీ ఇలా చెరకుతో రోడ్లని నిర్మించడం వెనుక ఉన్న కథ ఏంటంటే... బ్రెజిల్ చెరకు ఉత్పత్తిలో ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. చెరకుతో చక్కెర, ఇథనాల్ వంటి ఉత్పత్తులు తయారయ్యాక మిగిలిన పిప్పిని వంటచెరకుగా వాడతారు. ఆ తర్వాత వచ్చే బూడిద వ్యర్థంగా మిగిలిపోతుంది. ఇలా బ్రెజిల్‌లో ఏటా టన్నుల కొద్దీ పేరుకుంటున్న బూడిదతోనే ఈ చెరకు రోడ్లని నిర్మిస్తున్నారు. రోడ్లని వేయడానికి ఉపయోగించే తారులో స్టోన్ డస్ట్‌కి బదులుగా ఈ బూడిదని వాడటం వల్ల రోడ్డు మన్నిక పెరుగుతుందని అక్కడి శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. పైలట్ ప్రాజెక్టులు విజయవంతం కావడంతో హైవే నిర్మాణాలనీ చేపట్టారు. అలా బ్రెజిల్ శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లు రోడ్ల మన్నికకీ, అటు వ్యవసాయ వ్యర్థాల సమస్యకీ ఒకేసారి పరిష్కారం అందించారు.



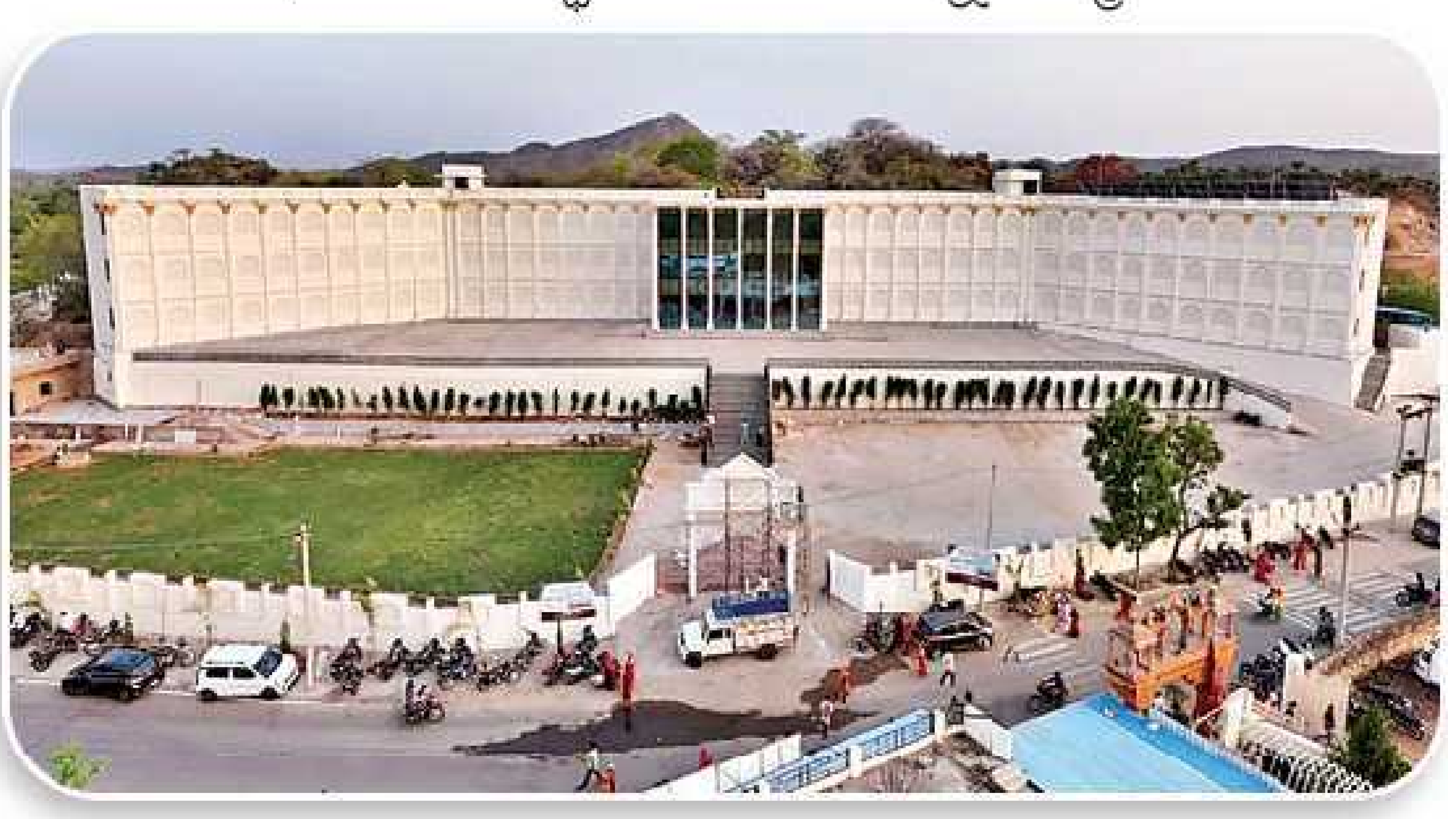
94 ఏళ్ల పేపర్ బాయ్

షణ్ముగ సుందరం క్రమశిక్షణకు మారుపేరు.... తెల్లారి ఐదున్నరకే సైకిల్ బెల్ మోగించుకుంటూ వచ్చి తాజా వార్తలతో న్యూస్‌పేపర్‌నీ, పాలప్యాకెట్‌నీ అందిస్తాడు. చెన్నైలోని గోపాలపురంలో ఉన్న ఎనిమిది వీధుల్లో ఉండేవారికి అతనంటే ఎంతో అభిమానం. అతన్ని చూసి వాచీలు సరిదిద్దుకునే వాళ్లూ, అతన్ని చూసి మరిచిపోయిన చిరునవ్వుని గుర్తుతెచ్చుకునే వాళ్లూ చాలామందే ఉంటారు. ఇలాంటి పేపర్ బాయ్‌లూ, పాలప్యాకెట్లు అందించే వాళ్లూ చాలామందే ఉంటారు కదా అను కోవచ్చు. కానీ షణ్ముగ సుందరం వయసు 94 ఏళ్లు... పాతికేళ్లుగా ఇదే పనిచేస్తున్నాడు. ఈ పనితోనే ఆరుగురు పిల్లలకి పెళ్లిళ్లు చేశాడు. పనే దైవం అని నమ్మే అతను ఇంతవరకూ సెలవు తీసుకోవడం చూడలేదని అంటారు అక్కడి ప్రజలు. కొవిడ్ సమయంలో కూడా పేపర్ కావాలన్న వారికి ఒక్కరోజు కూడా ఆపకుండా వేశాడట. కరుణానిధిలాంటి వారికీ పేపర్ వేసిన అనుభవం ఉంది అతనికి. పేపర్‌ని వేయడమే కాదు, అందులో ఒక్క అక్షరాన్ని కూడా వదలకుండా చదవడమూ అతని దినచర్యలో భాగమే. మనుమలు 'రెస్ట్ తీసుకో తాతయ్యా...' అన్నా 'మనుషులతో మాట్లాడకపోతే నేనుండలేనురా' అంటాడట ఈ పెద్దాయన.



సొంతూళ్లో బడి కోసం... రూ.15కోట్లు!

పాలరాతితో కట్టిన ఈ భవంతిని చూస్తుంటే ఏమనిపిస్తుంది. అదేదో... రాజుల కోటలా, చూడముచ్చటగా ఉంది కదా! ఇదొక గ్రామీణ, ప్రభుత్వ స్కూల్ అంటే ఆశ్చర్యం వేయక మానదు. ఈ బడిని ఇంత అందంగా, అన్ని హంగులతో తీర్చిదిద్దిన ఘనత రాజస్థాన్‌కి చెందిన అన్నదమ్ములు మేఘ్‌రాజ్ ధాకడ్, అజిత్ ధాకడ్‌లది. రాజస్థాన్‌లోని సిసోడా గ్రామంలో ఉన్న కంకుబాయి సోహన్‌లాల్ ప్రభుత్వ హైస్కూల్‌లో ఈ అన్నదమ్ములిద్దరూ చదువుకుని, పెద్ద వ్యాపారవేత్తలుగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. తాము ఎదగడమే కాదు, సమాజానికీ తిరిగి ఎంతోకొంత ఇవ్వాలనుకున్న వాళ్లకి... ఓ ఆలోచన వచ్చింది. తమని ఈ స్థాయిలో ఉంచిన ఆ స్కూల్‌నే అన్ని సౌకర్యాలతో, ప్రైవేట్ స్కూళ్లతో పోటీపడేటట్టు ఎందుకు తీర్చిదిద్దకూడదూ... అలా చేస్తే, ఎంతోమంది గ్రామీణులు బాగుపడతారు కదా అనుకున్నారు. రూ.15కోట్లతో ఆ ప్రభుత్వబడిని ల్యాబులూ, లైబ్రరీలూ, స్మార్ట్ తరగతి గదులతో బ్రహ్మాండంగా తీర్చిదిద్దారు. దీంతో ఆ సిసోడా గ్రామం నుంచే కాదు ఆ చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచీ ఎంతోమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలని ఇక్కడ చదివించడానికి పోటీపడుతున్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ చదువుకున్నప్పుడే దేశం ఆర్థికంగా ముందుకు వెళ్తుందన్న ఆ అన్నదమ్ముల ఆలోచన మెచ్చుకోదగింది కదూ!





పాఠ్యపుస్తకాలు మాత్రమే చదివే పిల్లలు... వందకు వంద మార్కులు తెచ్చుకోవచ్చేమో కానీ కథల పుస్తకాలూ చదివేవాళ్లు వందకు ఐదొందలు తెచ్చుకుంటారు! సృజనకీ, సహానుభూతికీ, అక్షర సంపదకీ, రచనా పటిమకీ... ఆ నాలుగువందల మార్కులు వాళ్లకి జీవితంలో అదనంగా పడతాయి! అది తెలిసే పాశ్చాత్యదేశాలన్నీ విద్యార్థులతో ఏడాదికి ఇరవై పుస్తకాలైనా చదివిస్తున్నాయి. ఇక్కడా ఆ పఠనాసక్తిని తెస్తామంటున్న 'రీడ్ ఇండియా సెలబ్రేషన్' సంస్థ ఓ విభిన్న పోటీ ద్వారా ఏటా కోటిమందితో కథలు చదివిస్తోంది!

కోటి మంది పిల్లలు... కథలు చదువుతున్నారు!



'పుస్తకాలు చదివే వాళ్లలో మంచి అభివ్యక్తి ఉంటుంది. వాళ్లు చక్కగా రాయగలరు... మంచి వక్తలూ కాగలరు. అది తెలిసే మేం రీడ్ ఇండియా సెలబ్రేషన్ (ఆర్ఐసీ)లో భాగమయ్యాం. దాని ద్వారా మా స్కూలు పిల్లలు దేశవిదేశాల్లోని పిల్లలతో తమ భావాలు పంచుకునే మంచి అవకాశం దక్కింది. సొంతంగా రచనలు చేయడం సాధ్యమైంది... మా స్కూలు పిల్లలే ఏటా 20 పుస్తకాలని వెలువరిస్తున్నారంటే చూసుకోండి!' అంటారు హైదరాబాద్‌లోని గీతాంజలి దేవాశ్రయ్ స్కూల్ ప్రిన్స్‌పాల్ కస్తూరి ఛటర్జీ. ఒక్క గీతాంజలి మాత్రమే కాదు భాగ్యనగరంలో పేరున్న ప్రైవేటు పాఠశాలలైన ఓక్రిడ్జ్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్, జాన్సన్ గ్రామర్ స్కూల్ వంటివీ ఇందులో భాగస్వాములే. కేంద్రీయ విద్యాలయాలవాళ్లూ ఇందులో ఉన్నారు. అలా అని- రీడ్ ఇండియా సెలబ్రేషన్ కేవలం డబ్బున్నవాళ్లూ అధికారుల పిల్లలూ చదివే బడులకే పరిమితమైన కార్యక్రమం అనుకోకూడదు. తెలుగు రాష్ట్రాలకి చెందిన ప్రభుత్వ పాఠశాలలూ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకులాలకు చెందిన విద్యార్థులూ ఇందులో పెద్ద ఎత్తున పాల్గొంటున్నారు. దేశవిదేశీ విద్యార్థులతో పోటీపడి విజేతలుగా రాణిస్తున్నారు. ఆ రకంగా 'మాదగ్గర చదువుతున్న పేదపిల్లలకీ జాతీయస్థాయి గుర్తింపుని అందిస్తోంది ఆర్ఐసీ కార్యక్రమం' అని ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ స్కూళ్ల అకడమిక్ కోఆర్డినేటర్ జార్జ్ వర్కీ. కేవలం మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాదు, దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాది స్కూళ్ల నిర్వాహకులూ ఇదే అభిప్రాయాన్ని వెలిబుచ్చుతున్నారు. పేరుకు తగ్గట్టే ఈ సంస్థ పుస్తక పఠనాన్ని ఓ ఉత్సవంగా మార్చిందనే అంటున్నారు!

ఇంతకీ ఏమిటిదీ...

ఇదొక పోటీ. ఒకటో తరగతి నుంచీ పదో తరగతి వరకూ చదివే పిల్లలు పాల్గొనొచ్చు. ముందుగా విద్యార్థులు రీడ్ ఇండియా సెలబ్రేషన్ వెబ్‌సైట్‌లో తమ పేరుని రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత తమ పాఠ్యాంశానికి సంబంధంలేని పుస్తకమేదైనా చదవాలి. అది తనకెందుకు నచ్చిందో ఓ ఏ4 సైజు పేపర్‌లో సగం మేరకు రాయాలి. మిగతా సగంలో- చుట్టూ ఉన్న ఒక సామాజిక సమస్యనీ, దానికి తమదైన పరిష్కారాన్నీ రాయాలి. ఆ పేపర్‌తోపాటూ మనం చదివిన పుస్తకం గురించి 2 నిమిషాల వీడియో తీసి సంస్థ వెబ్‌సైట్‌లో అప్‌లోడ్ చేయాలి. ఇలా రాయడమూ వీడియో తీయడమూ తెలుగు, ఇంగ్లిషు, హిందీ భాషల్లో ఉండొచ్చు. అలా దేశవిదేశాల నుంచి వచ్చిన పేపర్‌లూ, వీడియోలని వడపోసి వందమందిని ఎంపిక చేస్తారు. వాళ్లని పోటీలో రెండో అంచెకి పంపిస్తారు. అక్కడ ఆన్‌లైన్‌లో నిపుణుల ముందు పుస్తకాలూ, సామాజిక అంశాలపైన మాట్లాడాల్సి ఉంటుంది. ఈ రౌండ్‌లో ఎంపికైన పదిమందిని ఫైనల్‌కి సెలెక్ట్ చేసి మాట్లాడమంటారు. ఈ ఫైనల్ రౌండ్‌ని రిపబ్లికన్ టీవీ లైవ్‌గా ప్రసారం చేస్తుంది! అందులో నుంచీ ముగ్గురు విజేతల్ని ఎంపికచేసి ల్యాప్‌టాప్‌లు బహుమతిగా ఇస్తారు. ఒకటి నుంచీ పదో తరగతి వరకూ మూడు కేటగిరీల్లో ఈ పోటీలు జరుగుతాయి.

ఎంతగా విస్తరించిందో...

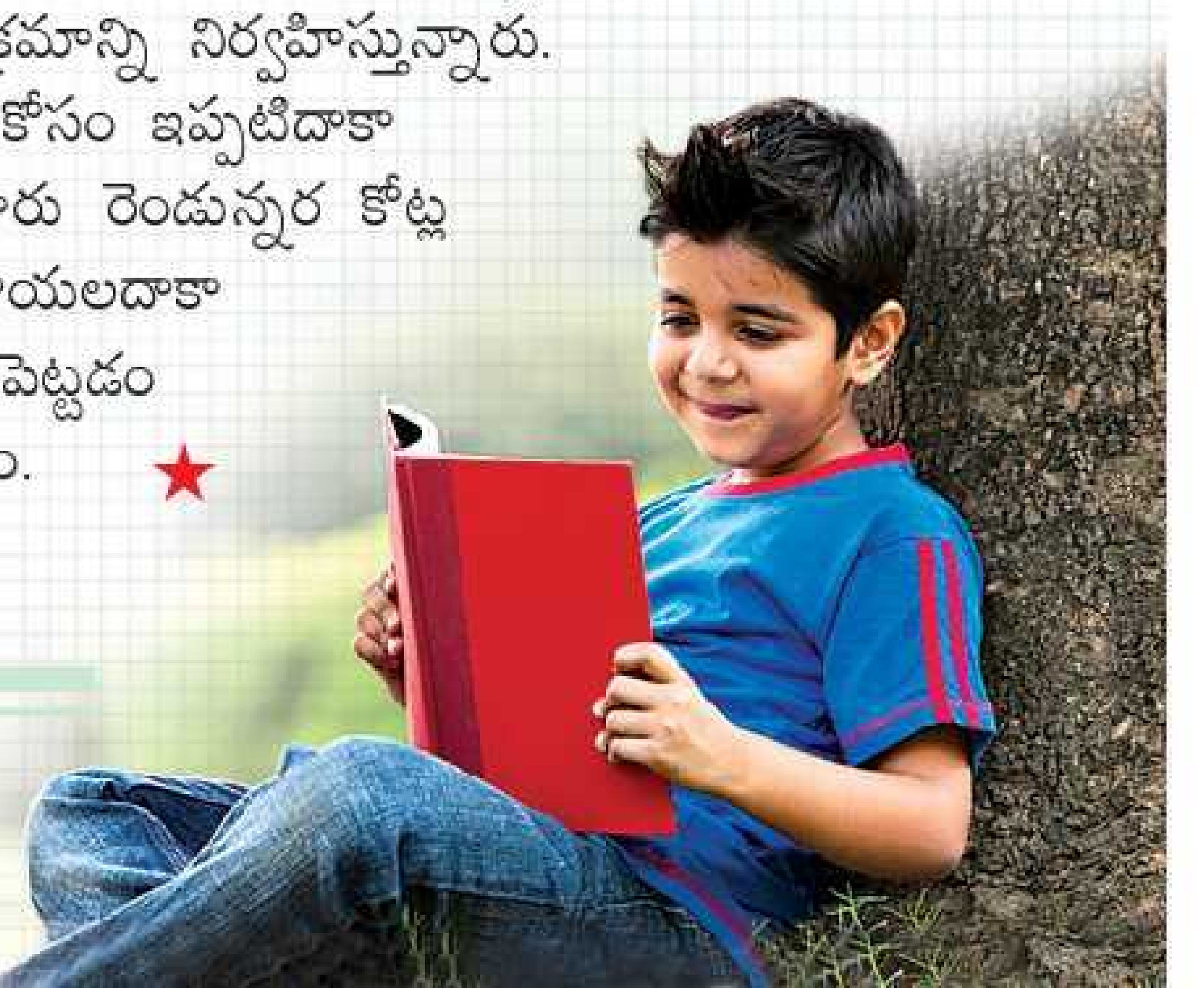
2015లో కేవలం తెలుగురాష్ట్రాల్లోని బడుల కోసమే ఏర్పడింది ఆర్ఐసీ కార్యక్రమం. మూడేళ్లలోనే దేశవిదేశీ గుర్తింపు సాధించింది. సీబీఎస్ఈ సంస్థ తమ పరిధిలోని పాఠశాలలు ఇందులో పాల్గొనాలంటూ సర్క్యులర్ కూడా జారీచేసింది. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం దీన్నే 'మహా వాచన్ ఉత్సవ్' పేరుతో 'ఆర్ఈసీ' సహకారంతో పెద్ద ఎత్తున నిర్వహిస్తోంది. తాజాగా గోవా ప్రభుత్వమూ ఆర్ఐసీని రాష్ట్ర కార్యక్రమంగా చేయడం మొదలుపెట్టింది. ఆ రకంగా ఏటా కోటికి పైచిలుకు విద్యార్థులు ఇందులో పాల్గొంటున్నారు.



రఘురామ్

'పుస్తకాలు చదివేవాళ్లు తమ గురించి తాము లోతుగా అర్థం చేసుకోగలరు. అంతే లోతుగా సమాజాన్నీ పరిశీలించగలరు. అందుకే మా పోటీల్లో పుస్తకాలతోపాటూ వ్యక్తిత్వ వికాసాన్నీ సామాజిక స్పృహనీ భాగం చేశాం' అంటారు ఆర్ఐసీ వ్యవస్థాపకుడు రఘురామ్ అనంతోజు. ఇక్కడ ఆయన గురించీ కాస్త చెప్పుకోవాలి...

రఘురామ్... మాజీ క్రికెటర్. హైదరాబాద్ రంజీ జట్టుకి ఆడారు. కెరీర్ నుంచి విరమణ పొందాక సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణుడిగా దేశవిదేశాల్లో పనిచేశారు. మోటివేషనల్ స్పీకర్‌గా మారారు. అలా విదేశీ విద్యాలయాల్లో మాట్లాడుతున్నప్పుడే... అక్కడ పుస్తక పఠనానికున్న ప్రాధాన్యాన్ని గమనించారు. మన దగ్గరా దాన్నో ఉద్యమంగా మార్చాలని 'రీడ్ ఇండియా సెలబ్రేషన్' కార్యక్రమాన్ని మొదలుపెట్టారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పలువురు విద్యావేత్తలూ ఆయనతో చేతులు కలిపారు. గత పదేళ్లుగా రఘురామ్ తన సొంత డబ్బుతోనే ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందుకోసం ఇప్పటిదాకా సుమారు రెండున్నర కోట్ల రూపాయలదాకా ఖర్చుపెట్టడం విశేషం. ★






నూనె వేడి తగలదిక!

పూరీలూ, వడలూ, బజ్జీల్లాంటివి నూనెలో వేయించి తీస్తున్నప్పుడు చేతికి వేడి తగులుతుంది. ఏ కాస్త నీటి చుక్కలు మరిగే నూనెలో పడ్డా నూనె పైకి చిందుతుంది. అందుకే కొంతమంది నూనెలో ఆహార పదార్థాలు వేయించేప్పుడు ఇబ్బంది పడుతుంటారు. మీరూ ఆ కోవలోకే వస్తారా... అయితే మీ కిచెన్లోకి ఈ ఆయిల్ ప్రొటెక్టివ్ గార్డ్‌ని కొని తెచ్చుకోండి. ఎలాంటి గరిటెకైనా దీన్ని సులువుగా అమర్చుకోవచ్చు. వస్తువు చిన్నదే అయినా నూనె వేడి చేతికి తగలకుండా మాత్రం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది!

షాపింగ్



గోరింటాకును మెరిపిస్తాయి!

ఆడవాళ్లకు గోరింటాకు మీదున్న ఇష్టమంతా మార్కెట్లోనూ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిల మనసును దోచుకోవడానికి ఒకటా రెండా... హెన్నా పొడులూ, స్టిక్కర్లూ, స్టెన్సిళ్లూ... ఇలా ఎన్నో మెహందీ ఉత్పత్తులు వచ్చేశాయి. ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్తగానూ తయారవుతూనే ఉన్నాయి. అలా ఈమధ్య స్టోన్ హెన్నా స్టిక్కర్లు అలరిస్తున్నాయి. ఎర్రగా పండిన మెహందీని మరింత మెరిపించడానికి ఈ రాళ్లను అతికించేస్తున్నారు. పార్టీలూ, పెళ్లి వేడుకల్లో ధగధగల డ్రెస్సింగ్‌కి మ్యాచ్ అయిపోతూ అల్లంత దూరం నుంచే అతిథుల చూపునూ ఆకర్షిస్తున్నాయి.




రంగుల పెన్సిల్ పెన్ను!

వస్తువు పాతదే అయినా కొత్త ఫీచర్లతో రావడమన్నది చూస్తూనే ఉన్నాం. అలా పెన్సిల్‌లోనూ కొత్త వెరైటీలూ ఎన్నో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఒకప్పటిలా పెన్సిల్‌ని చెక్కనవసరం లేకుండానే లెడ్‌తో రాసుకునే పెన్నులు వస్తే, ఇప్పుడు అదే కోవలో రంగుల పెన్సిల్ పెన్నులు దొరుకుతున్నాయి. ఒకేదాంట్లో ఎనిమిది రకాల రంగుల లెడ్లతో ఉన్నాయివి. పైగా దీంట్లో మనకు నచ్చిన రంగు పెన్సిల్ లెడ్‌నూ పెట్టుకోవచ్చు. ఇది మల్టీ కలర్ పెన్సిల్ పెన్ను అన్నమాట. ఊరికే షార్ప్ చేయకుండా, అవసరమైన రంగుల పెన్సిల్‌ను వెతికి వెతికి తీయకుండా దీంతో హాయిగా పిల్లలు నచ్చిన బొమ్మలు గీసుకోవచ్చు.






అందంగా పంచ్ వేద్దాం!

బొమ్మలెన్ని ఉన్నా ఇంకా కొత్తవి కావాలనుకునే పిల్లలు- స్టేషనరీలోనూ వైవిధ్యమైన వస్తువుల్ని కోరుకుంటారు. గ్రీటింగ్ కార్డుల్లాంటివి తయారుచేయడానికి రంగుల కాగితాల దగ్గర్నుంచి మెరుపుల గ్లిట్టర్ల వరకూ రకరకాలవి కొంటుంటారు. అలాంటి వాటిల్లో ఒకటి ఇక్కడున్న పేపర్ బార్డర్, షేప్ పేపర్ పంచ్ సెట్లు. వీటితో పూలూ, చెట్లూ, జంతువుల్లాంటి రకరకాల ఆకారాల్లో కాగితాల్ని కత్తిరించు కోవచ్చు. ఇంకా చక్కని డిజైన్లతో కాగితపు అంచుల్నీ మార్చుకోవచ్చు. తీరుగా కత్తెరతో బొమ్మను కత్తిరించుకోలేని చిన్నారులకు ఇవి నిజంగా మంచి కానుకలే మరి!



నేలపైనా వాల్‌పేపరే!

ఇంట్లో జరుపుకునే ప్రతి వేడుకకూ సరిపోయే బ్యాక్‌డ్రాప్స్ మార్కెట్లో హల్‌చల్ చేస్తున్నాయి. రంగుల పూలు మొదలు మిరుమిట్ల లైట్ల దాకా అన్ని రకాల థీమ్‌లతో ఈ బ్యాక్‌డ్రాప్స్ ట్రెండ్ నడిచింది. ఫంక్షన్‌కి సంబంధించిన థీమ్‌తో ఈ పరదాని గోడకు తగిలించుకుంటే చాలు, క్షణాల్లో కావాల్సిన అలంకరణ రెడీ అయిపోతుంది. అందుకే అందరూ మెచ్చిన ఈ బ్యాక్‌డ్రాప్స్‌లో కొత్తగా ఫ్లోర్ లెన్త్‌వీ వచ్చాయి. త్రీడీఫొటోవాల్ బ్యాక్‌డ్రాప్స్‌పేరుతో రకరకాల దృశ్యాలతో ఉన్న ఈ తెరలు గోడ మీదనే కాదు, నేలపైనా ఆ దృశ్యాన్ని తీసుకొస్తాయన్నమాట. లగ్జరీ ఇంటీరియర్ల నుంచి అందాల పూతోటల వరకూ ఎన్నో రకాల డిజైన్లతో అందుబాటులో ఉన్నాయివి.

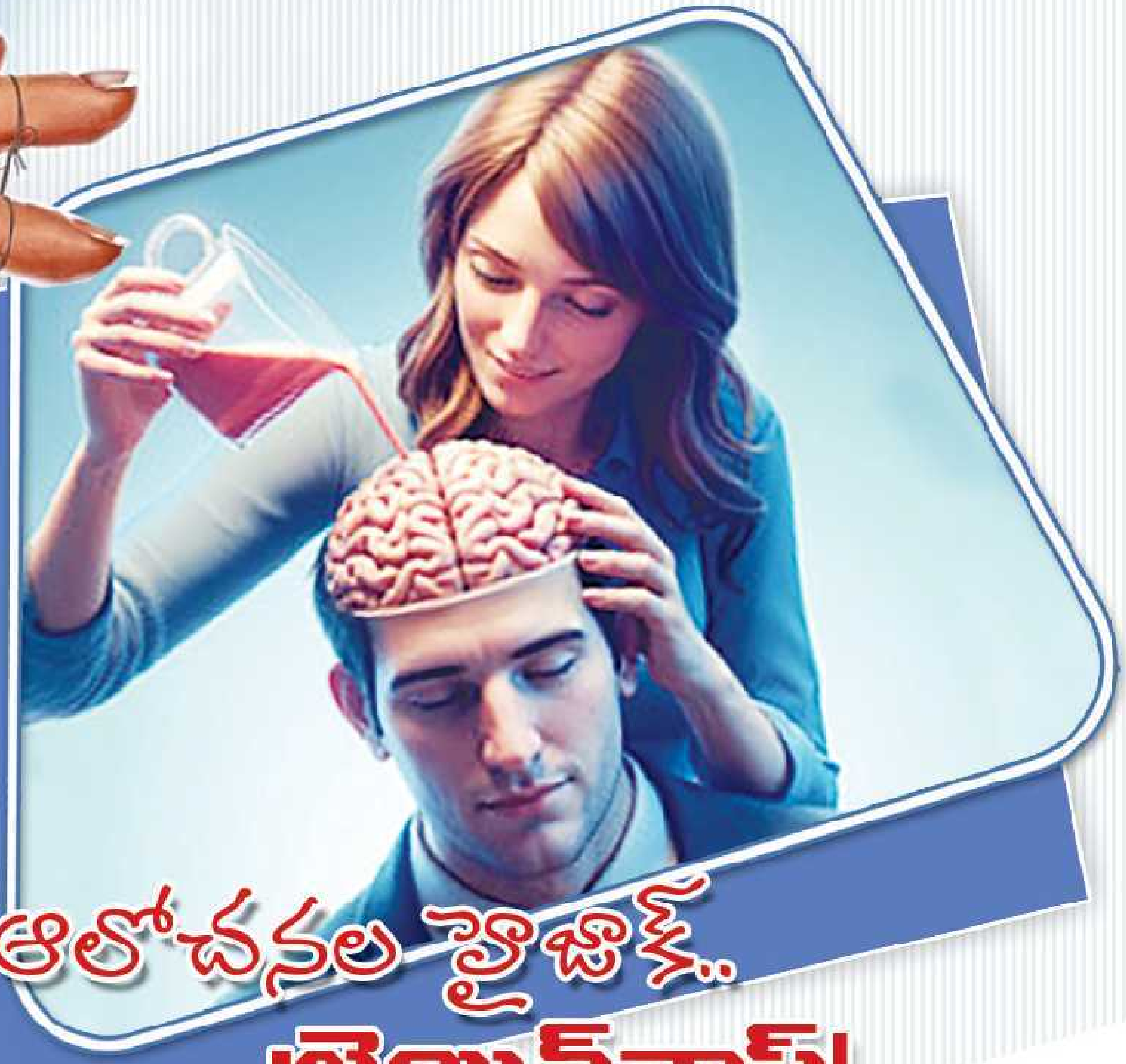


సులువుగా వేయించొచ్చు!

ఒక పనిని తక్కువ సమయంలో చేస్తూనే, శ్రమనూ తగ్గించేలా ఉంటే- ఆ కిచెన్ వస్తువు గృహిణులకు ఎంతో నచ్చేస్తుంది కదా! ఇక్కడున్న స్టీల్ మీట్ బాలర్ స్పూన్ కూడా అలాంటిదే. మీట్‌బాల్స్, పునుగులూ, మంచూరియాల్లాంటివి నూనెలో వేసి తీస్తున్నప్పుడు ఇది బాగా అవసరమవుతుంది. అస్తమానం చేతులకు తడి పెట్టుకోకుండా దీని సాయంతో చెంచాతోనే నూనెలో ఉండల్ని వేయొచ్చు. పైగా ఒకేసారి ఎక్కువ సంఖ్యలో వేస్తూ చకచకా మనకు కావాల్సినన్ని వేయించొచ్చు!







ఆలోచనల హైజాక్.. బ్రెయిన్‌వాష్!

దేశ సరిహద్దుల్ని అతిక్రమిస్తే... చొరబాటు. ఇతరుల ఆస్తిని ఆక్రమిస్తే... కబ్జా. నయానో భయానో మరొకరి ఆలోచనల మీద ఆధిపత్యం సాధించే ప్రయత్నం... బ్రెయిన్‌వాష్! రకరకాల కారణాలతో, మన బుర్రపైన కర్రపెత్తనం చేయడానికి చాలామంది కాచుకుకూర్చుని ఉంటారు. ఎవరికీ ఆ అవకాశం ఇవ్వకూడదు. మనం మనలానే ఉండాలి.



మన అభిప్రాయాలు మనవి. ఎందుకు చులకన చేస్తారు? మన నమ్మకాలు మనవి. ఎలా ప్రశ్నిస్తారు? మన అభిరుచులు మనవి. ఏ కారణంతో వేలెత్తిచూపుతారు? మన భావాలు మనవి. ఏ హక్కుతో మార్చుకోమంటారు? ఆరునూరైనా సరే, ఆ మానసిక దాడిని అడ్డుకోవాల్సిందే. ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా, 'బ్రెయిన్‌వాష్'తో ఏమార్చేస్తారు. మనల్ని పూర్తిగా మార్చేస్తారు. బ్రెయిన్‌వాష్ అనే మాట ప్రపంచ యుద్ధాలనాటి మిలిటరీ పదజాలంలోది. క్రమంగా నిత్య జీవితాల్లోకి చొచ్చుకొచ్చేసింది. బ్రెయిన్‌వాషర్లు మన భావాల్ని నియంత్రించడానికి రకరకాల కుట్రలు పన్నుతారు. కాగితం మీద ఉన్న పాత వాక్యాల్ని తుడిచేసి కొత్త రాతలేవో రాసినట్టు... మన మనసులోని భావాల్ని శుభ్రంగా కడిగేసి... మనవి కాని ఆలోచనల్ని బలవంతంగా చొప్పిస్తారు. అవి రాజకీయ సిద్ధాంతాలు కావచ్చు. ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసాలు కావచ్చు. వ్యక్తులూ వ్యవస్థల పట్ల విధేయతలైనా కావచ్చు. ప్రేమ స్థానంలో విద్వేషాన్నీ, నమ్మకం ఉండాల్సిన చోట అపనమ్మకాన్నీ జెండాలా పాతేస్తారు. మనదైన వ్యక్తిత్వానికి పాతరేస్తారు.

'ఈ కంపెనీలో ఎదుగుదల ఉండదు. జీతాలూ పెరగవు. ఇంకో ఉద్యోగం చూసుకోవాల్సిందే' అంటూ సందు దొరికినప్పుడల్లా చెవులుకొరికే సహోద్యోగి లక్ష్యం... ఎలాగోలా మనల్ని సాగనంపేసి, ఆఫీసులో తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకోవడం కావచ్చు.

'ఆ గురువు దగ్గర దీక్ష తీసుకున్నాక నా కష్టాలన్నీ తీరిపోయాయి. అన్ని రోగాలూ మాయమైపోయాయి' అంటూ ప్రతి ఆదివారం మనింటికొచ్చి మరీ హేతువుకు అందని విషయాల్ని ఏకరువుపెట్టే దూరపు బంధువు వ్యూహం... మనల్ని అదేదో ఆధ్యాత్మిక సంస్థకు విధేయులుగా మార్చడం కావచ్చు.

'మీ పార్ట్‌నర్ ఏమంత మంచివాడు కాదు. గుట్టుగా వ్యవహారాలు నడుపుతున్నాడు. చాలా డబ్బు వెనకేస్తున్నాడు. ఏదో ఒకరోజు మిమ్మల్ని నిండా ముంచేస్తాడు జాగ్రత్త!' అంటూ పలకరించిన ప్రతిసారీ మనసును ఖరాబు చేసే పరిచయస్థుడి పన్నాగం... మీ భాగస్వామ్య వ్యాపారంలో చిచ్చుపెట్టడం కావచ్చు.

'వాడు మళ్లీ తనతో క్లోజ్‌గా ఉంటున్నాడు. మొన్న ఏదో పబ్ దగ్గర కనిపించారు ఇద్దరూ. ఇన్‌స్టాలో కూడా ఫొటోలు పెడుతున్నారు. కొంపదీసి, నీకు బ్రేకప్ చెప్పలేదు కదా!' అంటూ అసత్యాలూ అర్ధసత్యాలతో విషం చిమ్మే క్లాస్‌మేట్ ఉద్దేశం...మీ ప్రేమ కథను అర్ధంతరంగా ముగించడం కావచ్చు.

అసెంబ్లీ ఆవరణ నుంచి ఆఫీసు క్యాంటీన్ వరకూ... బ్రెయిన్‌వాష్ ఎక్కడైనా జరగొచ్చు. తోటి ఉద్యోగులు మొదలు సాటి కార్యకర్తల దాకా... ఆ బ్రెయిన్‌వాషర్లు ఎవరైనా కావచ్చు. మొదట్లో, మనకు ఏమాత్రం అనుమానం రాదు. ఎదుటివాళ్లు యథాలాపంగా మాట్లాడుతున్నట్టే అనిపిస్తుంది. క్రమంగా, ఆ స్వరంలో తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఏ పనీ లేకపోయినా మనతో మాటలు కలుపుతారు. పనికట్టుకుని మరీ మన చుట్టూ తిరుగుతారు. ప్రతి సంభాషణనూ అటువైపే మళ్లిస్తారు. ఆ విషయంతోనే ముడిపెడతారు. అంతిమంగా, మన ఆలోచనల్ని కలుషితం చేస్తారు. అసూయ, ద్వేషం దురాశ, దుర్బుద్ధి... ఇలా ఏదో ఓ బలహీనత అవతలివాళ్లను బ్రెయిన్‌వాష్‌కు రెచ్చగొట్టి ఉండొచ్చు. కచ్చితమైన కారణం లేకపోయినా ఆధిపత్యాన్ని చాటుకోడానికో, అహాన్ని సంతృప్తిపరచుకోడానికో ఇతరుల బుర్రలపైన కర్రపెత్తనం చేసేవారూ ఉంటారు. ఎవరు చేసినా, ఎందుకు చేసినా బ్రెయిన్‌వాష్ అనైతికమే. ఆ ప్రయత్నాన్ని పసిగట్టి, తెలివిగా అడ్డుకోవాలి. ఆ మానసిక దాడి నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలి.

లవ్ బాంబింగ్..

ఎవరైనా సరే, మన అనుమతితోనే మన జీవితంలోకి ప్రవేశిస్తారు. మనం అవకాశం ఇస్తేనే మన వ్యక్తిగతంలోకి తొంగి చూస్తారు. బ్రెయిన్‌వాష్ కుట్రదారులు కూడా ఆ రాచ మార్గంలోనే మనకు దగ్గర అవుతారు. సందర్భాన్ని బట్టి ప్రేమను కురిపిస్తారు, సానుభూతినీ ప్రకటిస్తారు. ఆ అప్యాయతకు

పొంగిపోతాం. బేషరతుగా లొంగిపోతాం. అవతలి మనుషుల పన్నాగాన్ని పసిగట్టకుండా, ఆత్మీయుల జాబితాలో చేర్చుకుంటాం. నమ్మకాలూ అపనమ్మకాలూ పంచుకుంటాం. బలాలూ బలహీనతలూ చెప్పుకుంటాం. ఆ సమాచారం ఆధారంగానే, ఏవైపు నుంచి మన మెదడుకు గురిపెట్టాలన్నది నిర్ణయించుకుంటారు.

పదహారణాల మనిషిని కీలుబొమ్మగా మార్చే ప్రక్రియ సరిగ్గా ఇక్కడే మొదలవుతుంది. ప్రేమాభిమానాల ముసుగులో సాగే ఈ దాడిని 'లవ్ బాంబింగ్'గా అభివర్ణిస్తారు మానసిక నిపుణులు. సహోద్యోగులో, సహచరులో మాత్రమే కాదు, సంఘ విద్రోహక శక్తులు కూడా ఇదే వ్యూహాన్ని అనుసరిస్తాయి. దేశ సరిహద్దుల్లో అమాయక యువతను ఉచ్చులోకి లాగి, రెచ్చగొడతాయి. భవిష్యత్తు పట్ల భయాలు సృష్టిస్తాయి. ఇంకేవో సెంటిమెంట్లు రగిలిస్తాయి. ముంబయి దాడుల కేసులో కోర్టు ముందు హాజరైనప్పుడు 'దయచేసి ఉరిశిక్ష విధించకండి. నాకు ఏ పాపమూ తెలియదు. బ్రెయిన్‌వాష్‌తో నన్ను ఓ రోబోలా మార్చేశారు' అంటూ కసబ్ న్యాయమూర్తికి మొరపెట్టుకున్న తీరు, ఉగ్రవాదంలో ఆ బ్రెయిన్ గేమ్ పాత్రను సాక్ష్యాలతో సహా వెల్లడించింది. కించిత్ సానుభూతి కోసమో, కాసిన్ని ఓదార్పు మాటల కోసమో ఎవరి వలలోనో చిక్కుకుపోవడం అక్షరాలా స్వయంకృతాపరాధమే.

గ్యాస్‌లైటింగ్...

మన మనసు బలంగా ఉన్నంతకాలం మైండ్‌గేమ్‌ల పప్పులు ఉడకవు. ఆ విషయం అవతలివాళ్లకూ తెలుసు. అందుకే, ఎక్కడా తొందరపడకుండా వ్యవహరిస్తారు. చాపకింద నీరులా విస్తరిస్తారు. 'లవ్ బాంబింగ్' వ్యూహంతో మన గురించి పూర్తిగా తెలుసుకున్నాక... 'గ్యాస్‌లైటింగ్' కుట్రకు తెరలేపుతారు. మనలోని ఆలోచనా పరిణతినీ, శాస్త్రీయ దృక్పథాన్నీ, విశ్లేషణా శక్తినీ, విచక్షణా జ్ఞానాన్నీ... మొత్తంగా దెబ్బతీసే పన్నాగమిది. కుట్రలతో కుతంత్రాలతో మన జ్ఞాపకశక్తి మీద మనకే అపనమ్మకం కలిగిస్తారు. మన నిర్ణయాల్ని మనమే తప్పుపట్టే వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తారు. మన కళ్లముందు జరిగిన సంఘటనల్ని కూడా అబద్ధాలుగా చిత్రిస్తారు. వాస్తవాలకూ, భ్రమలకూ మధ్య తేడాను కనిపెట్టలేనంత గందరగోళ పరిస్థితుల్ని నెలకొల్పుతారు. గతంలోని తప్పుల్ని పదేపదే గుర్తుచేస్తారు. మన పరిమితుల్ని ఎత్తిచూపి దెప్పిపొడుస్తారు. ఆ క్షణాన మనం ఏం ఆలోచిస్తున్నామన్నది కూడా తమకు తెలుసన్నట్టు మాట్లాడతారు. కొన్నిసార్లు ఆత్మలో, అతీంద్రియ శక్తులో మనల్ని చుట్టుముట్టినట్టు భ్రమింపజేస్తారు. ఆ పరిస్థితిలో సహజంగానే ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లుతుంది. ప్రత్యర్థులకు కావలసిందీ అదే. ఇక, దాడికి దిగడమే ఆలస్యం. 'గ్యాస్‌లైటింగ్' అనే ఇంగ్లిష్ సినిమాలో ప్రతినాయకుడు ఆస్తిపాస్తుల కోసం తన భార్యతో ఇలానే మైండ్‌గేమ్ ఆడుతుంటాడు. కొత్తకొత్త టెక్నిక్స్‌తో ఆమె మనసును నియంత్రిస్తుంటాడు. అందుకే ఈ కుట్రకు 'గ్యాస్‌లైటింగ్' అనే పేరు వచ్చింది.

మాటలతో మాయ

ఓ అనగనగా కథలో... ఒక రైతు పట్నంలో కొన్న గొర్రెపిల్లను భుజాన వేసుకుని సొంతూరికి బయల్దేరతాడు. కొంతదూరం నడిచాక, ఓ వ్యక్తి ఎదురొచ్చి... 'ఇదేమిటి, కుక్కపిల్లను మోసుకెళ్తున్నావ్?' అని అడుగుతాడు. 'అబ్బే! ఇది కుక్క కాదు, గొర్రెపిల్ల' అని సరిచేస్తాడు రైతు. మరికొంత దూరం వెళ్లాక... ఇంకో వ్యక్తి తారసపడతాడు. అతను కూడా 'నీకేమైనా పిచ్చా, కుక్కపిల్లను భుజాన ఎత్తుకున్నావ్?' అని ఎగతాళి చేస్తాడు. మార్గ మధ్యంలో మరో ఇద్దరూ ఇలానే గేలి చేస్తారు. దీంతో రైతులో అనుమానం మొదలవుతుంది. తనదే పొరపాటు కావచ్చునే నిర్ణయానికొస్తాడు. ఆ గొర్రెపిల్లను అక్కడే వదిలేసి ఇంటికి వెళ్లిపోతాడు. మరుక్షణమే దొంగలంతా వచ్చి, దాన్ని తీసుకెళ్తారు. ఇదొక బ్రెయిన్‌వాష్ టెక్నిక్. మన చుట్టూ ఉన్న వాళ్లంతా ఒకే విషయాన్ని పదేపదే చెబుతున్నప్పుడు, ఒకలాంటి మాటల్నే మళ్లీమళ్లీ వినిపిస్తున్నప్పుడు... మొదట్లో మొరాయించినా, ఏదో ఓ దశలో అదే నిజమని నమ్మేస్తుంది మెదడు. అవసరమైతే, ఆ నమ్మకానికి బలం కలిగించే సాహిత్యాన్ని మనతో చదివిస్తారు. మన పట్ల మనకు అపనమ్మకాన్ని పెంచే ఫేక్‌న్యూస్‌లూ, వీడియోలూ ఫార్వర్డ్ చేస్తారు. బ్రెయిన్‌వాష్‌లో మాటలే పదునైన ఈటెలు. మనం తరచూ వినే మాటలన్నీ 'సబ్‌కాన్షియస్ మైండ్'లో

మెదడుకు మేత

మనిషి వ్యక్తిత్వంతో ముడిపడిన సమస్త సమాచారమూ మెదడులో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోగలిగితే... వ్యక్తిత్వాన్ని స్థిరంగా నిలబెట్టుకోవచ్చు. బ్రెయిన్‌వాష్ ప్రయత్నాల్నీ సమర్థంగా అడ్డుకోవచ్చు.

నిద్ర

మనం నిద్రలో ఉన్నప్పుడు, మెదడు ముఖ్యమైన జ్ఞాపకాల్ని ఓ చోట భద్రపరుచుకుంటుంది. కాబట్టి, దినచర్యలో నిద్రకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. నిద్రలేమితో బాధపడుతూ ఉత్తమ నిర్ణయాలు తీసుకోవడం అసాధ్యం. దీంతో బ్రెయిన్‌వాష్‌కు సులభంగా లొంగిపోతాం.

వ్యాయామం

నడక, జాగింగ్, యోగా... ఇలా ఏదో ఓ వ్యాయామంతో ఆ రోజును ప్రారంభించాలి. పజిల్స్, చదరంగం తదితరాల ద్వారా మెదడుతోనూ కసరత్తు చేయించాలి. ఆ చురుకుదనం పరిస్థితుల్ని బేరీజువేసే బలాన్ని ఇస్తుంది.

ఆహారం

పోషకాలు పుష్కలంగా లభించే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. తాజా పళ్లూ, కూరగాయలూ భోజనంలో భాగం కావాలి. బలమైన శరీరంలోనే బలమైన మనసు ఉంటుంది.

సామాజిక జీవితం

స్నేహితులతో కాలక్షేపం చేయాలి. శుభకార్యాలకు హాజరు కావాలి. ఆ పలకరింపులూ, కుశలప్రశ్నలూ, హాస్యాలూ మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. ఒంటరితనం వేధించదు. కపట ప్రేమలకు పడిపోం.

వ్యసనాలకు దూరం

మద్యపానం, ధూమపానం, జూదం, దారితప్పిన జీవనశైలి మెదడు పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. ప్రత్యర్థులు బ్రెయిన్‌వాష్ ప్రయత్నంలో ఆ బలహీనతను ఓ ఎరగా వాడుకుంటారు.





నమోదు అవుతాయి. మెదడులోని ఆ భాగానికి పెద్దగా లాజిక్ తెలియదు. గుట్టలకొద్దీ పోగైన డేటానే వాస్తవమని నమ్ముతుంది. ఆ ప్రకారంగానే స్పందిస్తుంది. బ్రెయిన్‌వాష్ సమయంలో మన ఎమోషనల్ బ్రెయిన్ అమిగ్డలా చురుగ్గా స్పందిస్తూ... లాజికల్ బ్రెయిన్ ప్రీఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. దీంతో, చాలా సులభంగా ఉద్వేగానికి గురవుతాం. స్థిరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేం. నచ్చని విషయాల్ని ఖండించలేం. నాణానికి రెండోవైపు ఉందనే విషయాన్నీ మర్చిపోతాం. మెదడుకు సహజసిద్ధంగా ఉన్న ప్లాస్టిసిటీ స్వభావం కారణంగా... ఆ వ్యవస్థలోని నిరుపయోగమైన కనెక్షన్లు క్రమంగా ఉనికిని కోల్పోతాయి. దీంతో, రానురానూ ప్రశ్నించడమే మర్చిపోతాం. మనల్ని ప్రభావితం చేసిన వ్యక్తికి కార్బన్ కాపీలా మారిపోతాం.

ఒంటరిని చేసి...

మనిషికి బలగమే బలం. మన పక్కన ఓ పదిమంది ఉన్నప్పుడు, ప్రపంచాన్నే ఎదిరించగల ధైర్యం వస్తుంది. ఆత్మీయుల నుంచి ప్రసరించే ఆశావాదం, ఆత్మవిశ్వాసం తదితర పాజిటివ్ భావనలు... మనలోని నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని అడ్డుకుంటాయి. దీంతో బ్రెయిన్‌వాష్ పనిచేయదు. కాబట్టే, మనల్ని నియంత్రణలోకి తీసుకోవాలని అనుకునేవారు... మన మిత్రబృందాన్నీ లక్ష్యంగా చేసుకుంటారు. మన ఆత్మీయుల వివరాలు సేకరిస్తారు. ఒక్కొక్కరినీ దూరం చేస్తూ వెళ్తారు. ఆ ప్రయత్నంలో కట్టుకథలు అల్లుతారు. అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తారు. వ్యక్తిత్వాల మీదా బురదజల్లుతారు. రాజకీయాల్లో అయితే, ముఖ్య అనుచరుల్ని తమవైపుకు తిప్పుకుంటారు. ఆఫీసుల్లో అయితే, వెన్నెముక లాంటి బృందాన్ని నిలువునా చీల్చేస్తారు. అలా ఏర్పడిన ఖాళీని తాము ఆక్రమిస్తారు. అప్పటికే మద్దతు వ్యవస్థ కుప్పకూలి ఉంటుంది కాబట్టి, ఓదార్పుకైనా ఊరడింపుకైనా వాళ్ల మీద ఆధారపడాల్సిందే. సలహాకైనా సూచనకైనా అటువైపు చూడాల్సిందే. అదే అదనుగా... మన పాత నమ్మకాల్ని డిలీట్ చేసి, కొత్త ఆలోచనల్ని అప్‌లోడ్ చేస్తారు. ఇక్కడితో బ్రెయిన్‌వాష్ ప్రక్రియ పూర్తయిపోతుంది. ఫలితంగా, ఓ వివేకి తన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోతాడు. మనం అంటేనే... మన వ్యక్తిత్వం. అది మన ఆలోచనలూ, అభిప్రాయాలూ, ఇష్టాయిష్టాలూ, భావజాలాల సమాహారం. ఆ ఒక్కటి కనుమరుగైపోతే, ఎన్ని ఉన్నా... సున్నాయే.

చెక్ పెట్టాల్సిందే...

అలా అని, బ్రెయిన్‌వాష్‌కు భయపడిపోయి భావాల ద్వారాల్ని శాశ్వతంగా మూసేసుకోకూడదు. సుమతీశతక కర్త బోధించిన 'వినదగునెవ్వరు చెప్పిన' ఫార్ములాను అనుసరించాలి. అన్ని నేపథ్యాల వారితోనూ మాట్లాడాలి. ప్రతి చర్చలోంచీ, సంభాషణ నుంచీ... మంచిని స్వీకరించాలి, చెడును మాత్రం అక్కడే వదిలేయాలి. కానీ, బ్రెయిన్‌వాష్‌లో అంత స్వేచ్ఛ ఉండదు. అవతలి వ్యక్తి ఆ అవకాశం ఇవ్వడు. ఆ స్వరంలోని తేడానూ, ఆ చొరవలోని కుట్రనూ, ఆ వాదనలోని మొండితనాన్నీ తొలిదశలోనే కనిపెట్టాలి. ఆ తర్వాత, మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నిర్భయంగా వ్యవహరించాలి. నిర్మొహమాటంగా స్పందించాలి. సందేహాలుంటే ప్రశ్నించాలి. అభ్యంతరాలుంటే వ్యక్తం చేయాలి. అవసరమైతే, ఆ వాదనకు ఆధారాలు చూపమని అడగాలి. మన దగ్గర ఉన్న సమాచారంతో సరిచూసుకోవాలి. నిజ నిర్ధారణలో తటస్థులైన నిపుణుల సాయమూ తీసుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత కూడా చర్చను పక్కదారి పట్టిస్తున్నట్టు అనుమానం వస్తే, వెంటనే ముక్తాయించాలి. 'ఇక దయచేయండి' అంటూ గదిలోంచి సగౌరవంగా సాగనంపాలి... దాంతోపాటే మదిలోంచి కూడా.

★ ★ ★

ఎవరో వచ్చి మనలోని మంచిని ప్రభావితం చేయడం సాధ్యమైనప్పుడు, మనకు మనమే మనలోని చెత్తను వదిలించుకోవడం ఎందుకు వీలు కాదు? అది బద్ధకం కావచ్చు, నిర్లిప్తత కావచ్చు, నిరాశావాదమూ కావచ్చు. నెగెటివ్ ఎనర్జీ అయిన 'బ్రెయిన్‌వాష్'ను పాజిటివ్ ప్రయత్నమైన 'బ్రెయిన్ డిటాక్స్'తో అడ్డుకోవచ్చు. అక్కడ, ఇంకెవరో వల్లించే నకారాత్మక వాక్యాలు చెవుల్లో మారుమోగుతాయి. ఇక్కడ, మనకు మనమే ఇచ్చుకునే సకారాత్మక సూచనలు మంత్రంలా పనిచేస్తాయి. ధ్యానం, ఉత్తమ సాహిత్యం, సజ్జన సాంగత్యం మరింత మనోబలాన్ని ఇస్తాయి. 'బ్రెయిన్‌వాష్'... వరద ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోవడం లాంటిదైతే, 'బ్రెయిన్ డిటాక్స్'... మనసుకు అభ్యంగన స్నానంతో సమానం. 'బ్రెయిన్‌వాష్' తర్వాత... 'బ్రెయిన్ డిటాక్స్' గురించి ఆలోచించడం కాదు. 'బ్రెయిన్ డిటాక్స్' చిట్కా తెలిసి ఉంటే... పరిస్థితి 'బ్రెయిన్‌వాష్' వరకూ రానేరాదు. ★

నిత్యజీవితంలోనూ..

చాలాసార్లు, భార్యాభర్తల ఆధిపత్య పోరులోనూ బ్రెయిన్‌వాష్ ఓ భాగం అవుతుంది. పట్టువిడుపులు లేనప్పుడే ఇలాంటి ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. వీటిని తీవ్రమైన కుట్రల జాబితాలో చేర్చలేం. అలా అని, బంధాలకు సంబంధించి ఆరోగ్యకరమైన పరిణామమూ కాదు. అప్పుడప్పుడూ, పిల్లల పెంపకంలోనూ బ్రెయిన్‌వాష్ ఓ అస్త్రంగా మారుతుంది. తాము సాధించలేక పోయింది, పిల్లల ద్వారా అయినా సాధించాలనే ఆరాటం కొద్దీ... తమ కలల్ని వాళ్లమీద బలవంతంగా రుద్దేస్తుంటారు. మాట వినకపోతే ఎమోషనల్ బ్లాక్‌మెయిలింగ్‌కూ పాల్పడతారు. ఆ నిర్ణయాల్లోని మంచిచెడుల్ని వివరించడం ద్వారా, భవిష్యత్ పరిణామాల్ని కళ్లకుకట్టడం ద్వారా... పిల్లల మనసుల్ని మంచివైపు మళ్లించడం సాధ్యమే. కాకపోతే మన వాదనలో నిజం, నిజాయతీ... రెండూ ఉండాలి. బ్రెయిన్‌వాష్‌తో పోలిస్తే... ఆ ప్రభావం దీర్ఘకాలికం కూడా. మార్కెట్ శక్తులు సైతం తరచూ సామూహిక బ్రెయిన్‌వాష్‌కు పాల్పడుతుంటాయి. టీవీల్లో వాణిజ్య ప్రకటనలూ, సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ల మాటలూ, ఒకే ఉత్పత్తికి సంబంధించి కుప్పలు తెప్పలుగా వచ్చిపడే సోషల్ మీడియా పోస్టులూ... ఆ కనికట్టులో భాగమే.

పల్లెటూళ్ల నుంచి వైద్యం కోసం నగరానికి వచ్చే పేదలు ఎందరో. చికిత్స అయితే... ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ఉచితంగా చేయించుకుంటారు. కానీ అన్నిరోజులు ఏదైనా రూమ్ తీసుకుని ఉండటం, ఆ ఖర్చుల్ని భరాయించడం అనేది వాళ్లకు తలకు మించిన భారమే. దీన్ని అర్థంచేసుకునే కొన్ని సంస్థలు అలాంటివారికి తాత్కాలిక ఆశ్రయాన్ని ఉచితంగా అందిస్తున్నాయి.

పేదరోగులకు ఉచిత ఆశ్రయం!

క్యాన్సర్ రోగులకోసమే...



చెన్నైలోని అడయార్ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స చేయించుకునేందుకు దేశం నలుమూలల నుంచీ ఎంతోమంది పేద రోగులు రావడం తెలిసిందే. ఆ రోగులు పదేపదే సొంతూళ్లకు వెళ్లొచ్చే పరిస్థితి అన్నిసార్లూ ఉండకపోవచ్చు. అలాగని వాళ్లూ, వాళ్ల సహాయకులూ రోజులతరబడి ఆసుపత్రి ఆవరణలోనూ ఉండలేరు. ఇలాంటి పేదవాళ్లను ఆదుకునేందుకే అడయార్ ఆసుపత్రికి దగ్గరగా ఉంటుంది 'శ్రీమాతా ట్రస్టు'. కంచి పీఠాధిపతి జయేంద్ర సరస్వతి సూచనలతో ఈ ట్రస్టును వి. కృష్ణమూర్తి అనే సేవామూర్తి ప్రారంభించారు. కృష్ణమూర్తి తల్లి క్యాన్సర్ బాధితురాలు. చికిత్స చేయించుకునేందుకు డబ్బులేక ఆవిడ చనిపోయారట. దాంతో, మరెవరికీ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురుకాకూడదనే సదుద్దేశంతో ఈ ట్రస్టును ఏర్పాటు చేశారాయన. అప్పటి నుంచీ అడయార్ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రికి వచ్చే పేద రోగులకూ వాళ్ల సహాయకులకూ ఈ ట్రస్టు తాత్కాలిక ఆశ్రయాన్ని కల్పిస్తుంది. మూడుపూటలా శాకాహారభోజనంతోపాటు టీ, స్నాక్స్‌ను అందిస్తారు సిబ్బంది. ఇక్కడకు వచ్చేవారిలో కొందరు డాక్టర్లు సూచించిన మందులు కూడా కొనుక్కోలేని పరిస్థితుల్లో ఉంటారు. అలాంటివారికి ఆర్థికసాయమూ చేస్తుందీ ట్రస్టు. ఇంకా... క్యాన్సర్ కారణంగా తల్లిదండ్రుల్ని కోల్పోయిన పిల్లల్ని చేరదీసి.. చదువు కూడా చెప్పిస్తారట.





రెండుపూటలా భోజనంతో సహా...



గాంధీ ఆసుపత్రి... సికింద్రాబాద్‌లో ఉన్న ఈ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చూపించుకునేందుకు పల్లెటూళ్ల నుంచి ఎంతోమంది పేదలు రోజూ రావడం మామూలే. అలా వచ్చే రోగులూ వాళ్ల సహాయకులూ... ఓ వారం నుంచి పదిరోజుల పాటు చికిత్స కోసం ఇక్కడే ఉండాల్సి వస్తే... ఎక్కడ తలదాచుకోవాలనేది వాళ్లకు పెద్ద సమస్య. దీన్ని అర్థంచేసుకునే 'జనహిత సేవా ట్రస్టు' అలాంటివారికి ఉచితంగా ఆశ్రయం కల్పిస్తోంది. ఈ ట్రస్టు సికింద్రాబాద్‌లోని గాంధీ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి దగ్గరగా ఉంటుంది. ఆసుపత్రికి వచ్చినప్పుడు అక్కడ ఇచ్చే ఐడీ కార్డు, మెడికల్ రిపోర్టులను చూపిస్తే... చికిత్స తీసుకున్నంత కాలం ఇక్కడ ఆశ్రయం పొందొచ్చు. అలా వచ్చే రోగులూ, వాళ్ల సహాయకులూ విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు ఇక్కడ గదులుంటాయి. పడుకునేందుకు చాపలు కూడా ఇస్తారు. అలాగే, దుస్తులు ఉతుక్కునేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాటు, వ్యక్తిగత వస్తువులు పెట్టుకునేందుకు లాకర్లు... ఇలా అన్నిరకాల సదుపాయాలూ ఉంటాయి. అంతేనా... ఇక్కడకు వచ్చేవారికి టిఫిన్‌తోపాటు రెండు పూటలా ఉచితంగా భోజనమూ అందిస్తుంది ట్రస్టు. అయితే, ఇక్కడ ఆశ్రయం పొందేవారు బాధ్యతారహితంగా ఉండకూడదనే ఉద్దేశంతో నామమాత్రపు రుసుము కింద కేవలం పదిరూపాయలను మాత్రం వసూలు చేస్తుందీ ట్రస్టు.

ఆ ఆసుపత్రులకు దగ్గరగా...

ఉత్తిష్ఠ... నిరుపేదల్ని ఆదుకునేందుకే ఏర్పాటైన ఈ ట్రస్టు పేద విద్యార్థులకు చదువుల్లో సాయం చేయడంతోపాటు మరికొన్ని కార్యక్రమాలనూ నిర్వహిస్తుంది. అందులో భాగంగా పేదల ఆరోగ్యంపైనా దృష్టి పెట్టిన ఉత్తిష్ఠ... చుట్టుపక్కల గ్రామాల్లో ఉండేవారికి ఉచితంగా అంబులెన్స్ సేవల్ని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. అదేవిధంగా జన్మతః టైప్ 1 మధుమేహంతో బాధపడుతున్న పిల్లలకీ, ఎదుగుదలలో లోపం ఉన్న చిన్నారులకూ చికిత్స చేయించడంలో ముందుంటోంది. వీటన్నింటితోపాటు బెంగళూరులోని నిమ్‌హాన్స్, కిద్వాయి మెమోరియల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆంకాలజీ, శ్రీ సత్యసాయి ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హయ్యర్ మెడికల్ సైన్సస్, శ్రీ జయదేవ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కార్డియోవాస్క్యులర్ సైన్సస్ అండ్ రీసెర్చ్, కర్ణాటక ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎండోక్రైనాలజీ రీసెర్చ్, కమాండ్ హాస్పిటళ్లకు చికిత్సకోసం వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే రోగులతోపాటు వాళ్ల సహాయకులకూ చిన్నస్థాయి హోటల్ తరహాలో నివాస సదుపాయం కూడా కల్పిస్తుంది. రోగుల కోసమే ప్రత్యేకంగా ఉండే మంచాలూ, అత్యవసర సమయంలో ఉపయోగించుకునేందుకు ఆక్సిజన్ కాన్సన్‌ట్రేటర్లూ, ప్రత్యేకంగా కిచెన్... ఇలా అన్నిరకాల సదుపాయాలూ ఉంటాయంటారు ఉత్తిష్ఠ నిర్వాహకులు.







మీకో ట్విన్ సిస్టరో, బ్రదరో ఉన్నారనుకోండి... వాళ్లు ఎలా ఉంటారు? పోలికల్లో... అచ్చుగుద్దినట్టుగా మీలానే ఉంటారు. కానీ ప్రవర్తనా, ఆలోచనలూ మాత్రం భిన్నంగా ఉంటాయి. ఈ 'డిజిటల్ ట్విన్స్' అలాకాదు... అణువణువూ మీలానే ఉంటాయి, ఉండటం ఏంటీ- అది మీ 'వర్చువల్ ప్రతిరూపం' అయితేను. ఐఐటీ మద్రాస్ మొదలుకుని టీసీఎస్ వరకూ ఈ 'హెల్త్ డిజిటల్ ట్విన్స్'(హెచ్‌డీటీ) తయారీలో బిజీగా ఉన్నాయి. కానీ... అలాంటి ట్విన్స్‌తో మనకేం అవసరం ఉంటుంది అంటారా? అదే తెలుసుకుందాం రండి.



45 నిమిషాల్లో... మీ డిజిటల్ ట్విన్ సిద్ధం!

సరిగ్గా ఏడాది క్రితం... చెన్నైలోని ఎమ్‌జీఎమ్ ఆసుపత్రి వైద్యులు 22 ఏళ్ల ఓ యువకుడికి హార్ట్ సర్జరీ చేయాల్సి వచ్చింది. అతనికున్న సమస్య... గుండెలో ఒకవైపున్న భాగం మాత్రమే రక్తాన్ని పంప్ చేస్తోంది. రెండో వైపున్న భాగం చేయదు. అతనికి సర్జరీ చేయడమంటే, రిస్క్ తీసుకోవడమే... చిన్నపొరపాటు జరిగినా కష్టమే. అలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా ఉండేందుకూ, రిస్క్‌ని తగ్గించేందుకూ ఐఐటీ మద్రాస్‌కి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు ఆ కుర్రాడికి సంబంధించిన ఒక 'డిజిటల్ హార్ట్ ట్విన్'ని తయారుచేసి డాక్టర్లకు ఇచ్చారు. వాళ్లు దానిపైన కొన్ని ప్రయోగాలు చేసి, ఆపరేషన్ ఎలా చేస్తే మంచిదో నిర్ణయించుకుని, ఆ తర్వాతే అసలైన శస్త్రచికిత్స చేశారు. ఆ కుర్రాడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో బయటకు వచ్చాడు. అంటే ఇక్కడ శస్త్రచికిత్సని నేరుగా ఆ కుర్రాడిపైన కాకుండా, అతని వర్చువల్ ప్రతిరూపంపైన చేసి రక్షించారు. వైద్య ప్రపంచంలో వస్తున్న ఈ సరికొత్త ట్రెండునే 'హెల్త్ డిజిటల్ ట్విన్స్' లేదా హెచ్‌డీటీ అంటున్నారు.

నిమిషాల్లో రెడీ...

ఒక రోగి తాలూకు మెడికల్ డేటా, రక్తపరీక్షల వివరాలకితోడు ఏఐ, మెషిన్ లెర్నింగ్, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్ వంటి ఆధునిక పరిజ్ఞానాన్ని కూడా జతకలిపి తయారుచేసేదే హెల్త్ డిజిటల్ ట్విన్. మనకు బదులుగా తయారైన వర్చువల్ ప్రతిరూపం అన్నమాట. ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే ఏమవుతుందో, ఒకవేళ ఫెయిల్ అయితే ఎలా, ఫలానా మందు వేసుకుంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రావొచ్చేమో... అనే భయాలు లేకుండా వైద్యులు మనకందించాల్సిన వైద్యాన్ని ముందుగా మన డిజిటల్ ట్విన్‌కి అందిస్తారు. అది స్పందించే తీరుని బట్టి వీలైనంత తక్కువ రిస్క్ ఉండే వైద్య మార్గాలని ఎంచుకుంటారు. అంటే దానికి మందు వేస్తే మీకు వేసినట్టే, దానికి శస్త్రచికిత్స చేస్తే మీకు చేసినట్టే. ఇదేదో హాలీవుడ్ సైన్స్-ఫిక్షన్ సినిమాలా ఉందికానీ, వాస్తవంలా అనిపించట్లేదే అనుకుంటే పొరపాటు. ఎందుకంటే ఐఐటీ మద్రాస్ ఆధ్వర్యంలోని బయో మెడికల్ ఇంజినీరింగ్ ల్యాబ్‌కి చెందిన డాక్టర్ కృష్ణకుమార్ బృందం ఇప్పటికే ఎన్నోవేల డిజిటల్ ట్విన్స్‌ని తయారుచేసి విజయం సాధించింది. రోగికి సంబంధించిన మెడికల్ రిపోర్టులు అందిస్తే... కేవలం 45 నిమిషాల్లోనే డిజిటల్ ట్విన్‌ని తయారుచేసి ఇస్తాం అంటున్నారు డాక్టర్ కృష్ణకుమార్. రెండేళ్ల కాలంలో దాదాపుగా మూడువేలకుపైగా ట్విన్స్ తయారుచేసింది అతని బృందం. ఒక్క ఐఐటీ- మద్రాస్ మాత్రమే కాదు టీసీఎస్, పుదుచ్చేరిలోని జిప్‌మర్, ఐఐటీ-ఇండోర్, ట్విన్‌హెల్త్, చరక్- డీటీ, ఎపిస్‌వెంటివ్, ది కోడ్‌వర్క్ వంటి సంస్థలు ఈ తరహా హెల్త్ డిజిటల్ ట్విన్స్‌ని తయారుచేస్తున్నాయి.



క్రీడాకారుల కోసం టీసీఎస్

అందరి శరీరం ఒకే తీరుగా ఉండనప్పుడు... ఒక సమస్య ఉన్న రోగులందరికీ ఒకేరకం మందులు ఎలా పనిచేస్తాయి. కొంతమందికి నడకతోనే డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటే... మరికొందరిలో ఎంత నడిచినా అదుపులోకి రాకపోవచ్చు. కానీ ఇద్దరికీ ఒకేరకం మందులు వాడితే అందులో ఒకరికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రావొచ్చు. అలాకాకుండా ఎవరికివారికే విడివిడిగా వైద్యం చేసేందుకు- అంటే కస్టమైజ్డ్ వైద్యం అందించేందుకు వైద్యులకు ఈ డిజిటల్ ట్విన్స్ బాగా ఉపయోగపడుతున్నాయట. మధుమేహులూ, క్యాన్సర్ బాధితులూ, పీసీఓఎస్ ఉన్నవారిని దృష్టిలో పెట్టుకుని 'ట్విన్‌హెల్త్' అనే స్టార్టప్- మొత్తం శరీరానికే నకలు(హోల్‌బాడీ డిజిటల్ ట్విన్)ని తయారుచేస్తోంది. ఈ విధానంలో సర్జరీల్లో రిస్క్ తక్కువగా ఉంటుంది. 'ఆ మందులు కాదు... ఈ మందులు' అంటూ తరచూ ఔషధాలని మార్చాల్సిన అవసరం ఉండదు కాబట్టి సమయం, డబ్బు రెండూ ఆదా అవుతాయని అంటోంది 'ట్విన్‌హెల్త్' సంస్థ. మెదడుకి సర్జరీ చేయడం ఎంతో క్లిష్టమైన వ్యవహారం. అందుకే పుదుచ్చేరిలోని జిప్‌మర్ సంస్థ కేవలం మెదడుకి సంబంధించిన ట్విన్స్‌ని మాత్రమే తయారుచేస్తోంది. ఇక ఐఐటీ ఇండోర్, చరక్ డీటీ సంస్థలు ఆయుర్వేదాన్నీ, ఆధునిక పరిజ్ఞానాన్నీ జతకలిపి ఈ సేవలు అందిస్తున్నాయి. టీసీఎస్ అయితే డిజిటల్ ట్విన్ ప్లాట్‌ఫామ్ పేరుతో క్రీడాకారుల కోసం పనిచేస్తోంది. రెండుసార్లు ఒలింపిక్ మెడల్స్ గెల్చుకున్న డెస్ లిండేన్ అనే క్రీడాకారిణి కోసం డిజిటల్ హార్ట్‌ని తయారుచేసి ఇచ్చింది. ఈ ట్విన్స్ ఆధారంగా క్రీడాకారులు కెరియర్‌లో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారన్న మాట. ఇక, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఐదు టాప్ డిజిటల్ ట్విన్ కంపెనీలు ఉంటే అందులో రెండు మనవే ఉండటం కొసమెరుపు. ★

అదిరింది ఆర్గంజా!

పెళ్లిపేరంటాలకు చక్కటి రంగున్న పట్టుచీరతో ముస్తాబవుతూ... ఆధునిక ఫంక్షన్లకు మెరుపుల ట్రెండీవేర్‌తో రెడీ అయ్యే ఈతరం- కాస్త ఆ అభిరుచుల్ని పక్కన పెట్టేసి, ఈమధ్య అన్నిరకాల వేడుకలకీ ఆర్గంజానే మొదటి ఛాయిస్ అంటోంది. అటు సంప్రదాయ కళతోనూ, ఇటు ట్రెండీ లుక్కుతోనూ అలరిస్తూ ఎత్నిక్ కమ్ మోడ్రన్ ఫ్యాబ్రిక్‌గా ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో చక్కర్లు కొడుతున్న ఆ ఆర్గంజా విశేషాలేంటో చూద్దాం పదండి!







పట్టుచీరలకు జరీ అంచు అందమైతే, వర్క్‌శారీలకు చక్కని ఎంబ్రాయిడరీ సొగసైతే, పార్టీవేర్ డ్రెస్సులకు అద్దాల మెరుపులూ, చమ్కీల చమక్కులు లుక్కుని తీసుకొస్తే... వాటన్నింటితో ఏమాత్రం సంబంధం లేకుండా, అదనపు సోకులు అద్దకుండానే కేవలం బట్టతోనే కనువిందు చేస్తూ అమ్మాయిల్ని బుట్టలో వేసుకుంది ఆర్గంజా ఫ్యాబ్రిక్. కామాలే తప్ప ఫుల్‌స్టాపులే లేని ఫ్యాషన్లన్నింటిలో తనదైన ముద్రవేస్తూ, ఈమధ్య పెద్ద స్థానాన్నే సంపాదించుకుంది. ఇప్పటికే ఆషాఢం సగాన పడింది. ఇక ముందు ముందు అంతా పూజలూ, శుభకార్యాల సందడే! అందుకే ఫ్యాషన్లలోనూ ఈ పండుగల కోలాహలం కనిపిస్తోంది. ఇలాంటి సమయాల్లో పట్టుచీరలకు గట్టి పోటీనిచ్చే ఈ సరికొత్త ఆర్గంజా వెరైటీల్ని కూడా ప్రయత్నించండి, కచ్చితంగా అందరిలో మీరే ప్రత్యేకంగా ఉంటారు!

ఆర్గంజా అనగానే అది పరిచయం ఉన్న వాళ్లందరికీ పలుచటి పారదర్శకమైన దాని రూపం... మెరుపుల జిగేళ్లూ, ఒంటికి అది ఇచ్చే లైట్‌వెయిట్ సౌకర్యమే గుర్తొస్తుంది. ఆ ప్రత్యేకతల వల్లే కొన్ని సంవత్సరాలుగా క్రేజ్ తెచ్చుకుంటున్న ఈ క్లాత్- ఫ్యాషన్ లవర్స్ అందరికీ ఫేవరెట్‌గా మారిపోయింది. పగటిపూటా, రాత్రి వెలుగుల్లోనూ కాంతులీనే ఈ ఆర్గంజా దుస్తుల్ని ప్రయత్నించని అమ్మాయిలు ఉండరనడంలో ఎంతమాత్రం అతిశయోక్తి లేదనే చెప్పొచ్చు. వార్డ్‌రోబ్‌లో మిగతా దుస్తులు ఎన్నున్నా ఈ ట్రెండింగ్ ఆర్గంజా కూడా చేరిపోయి, అతివల మనసును దోచేస్తోంది. తేలికైన దారపు పోగులతో నేసే ఈ వస్త్రం అందర్నీ ఆకట్టుకోవడంతో ఎప్పటికప్పుడు ఇంకాస్త కొత్తగా ముస్తాబవుతోంది.

ఆర్గంజా ట్రెండ్!

మన దగ్గర ఈమధ్యనే ఆర్గంజా ఫ్యాషన్లు ఎక్కువగా కనువిందు చేస్తున్నా ఈ క్లాత్ కొత్తదేమీ కాదు. కొన్నివందల సంవత్సరాల క్రితం నుంచే చైనాలో దీన్ని తయారుచేస్తున్నారు. పట్టుదారాల్ని ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో మెలి తిప్పి ఆర్గంజా దుస్తులకు రూపమిస్తారు. ఈ విధానాన్ని 'ఆర్గంజినో' అని పిలిచేవారు. ఆ పదం నుంచే దీనికి ఆర్గంజా అనే పేరొచ్చిందట. ఇంకా సిల్క్ మార్కెట్ కేంద్రమైన తుర్క్‌మెనిస్థాన్‌లోని 'ఉర్గంజ్' అనే పట్టణమూ ఆర్గంజా అనే పేరుకు మూలం అని చెబుతుంటారు. ఆసియాలోని వివిధ దేశాలతోపాటు మనదేశమూ ఆర్గంజా తయారీలో ముందుంది. మొదట్లో కేవలం సిల్క్ దారాలతోనే ఈ ఫ్యాబ్రిక్‌ను తయారుచేస్తే ఇప్పుడు పాలిస్టర్, నైలాన్ పోగుల్నీ దీంట్లో వాడుతున్నారు. సౌకర్యంతోపాటు స్టైలిష్ లుక్కులోనూ మేటిగా నిలిచిన ఆర్గంజా- నెమ్మదిగా అన్నిదేశాల ఫ్యాషన్లలో భాగమైపోయింది. అది గమనించే డిజైనర్లూ అనేక ప్రయోగాలు చేస్తూ సరికొత్త ట్రెండ్స్‌కి రూపమిస్తున్నారు.

ఎన్ని వెరైటీలో...

మొదట్లో ముదురు, లేలేత రంగుల్లో సాదా ఆర్గంజా చీరలే చాలావరకూ కనిపించాయి. క్లాత్‌తోనే సూపర్ స్టైల్‌ను చూపించిన ఈ ఆర్గంజా తర్వాత్తర్వాత మరెన్నో కొత్తపుంతలు తొక్కుతూ వస్తోంది. పూలతలూ, రేఖలూ, గీతల నుంచి డిజిటల్ చిత్రాల దాకా నచ్చిన ప్రింటింగ్ డిజైన్లలో మెప్పించింది. కుందన్లూ, ముత్యాలూ, చమ్కీలతో కలిపిన కుట్లూ, అల్లికలతో చక్కని ఎంబ్రాయిడరీలతో కనువిందుచేసింది. లేస్ అంచులతోనూ ఆకర్షించింది, అందమైన క్రష్డ్ క్లాత్‌తో ఎంతగానో అలరించింది. అంతేనా... ఆర్గంజాలోనే క్రిస్టల్, శాటిన్, మిర్రర్, డబుల్ ఫేస్, షిమ్మర్ అంటూ మరిన్ని మెరుపులతోనూ మురిపించింది. ఇంకా బంగారు, వెండి, రాగి ధగధగలతో మెటాలిక్ ఆర్గంజా ఫ్యాబ్రిక్- లోహాల వన్నెలూ అద్దుకుంది. బెనారస్, కంచి పట్టు డిజైన్లతోనూ జతకట్టేసి సంప్రదాయ పట్టుచీరల్లోనూ ఆర్గంజా వెరైటీలు వచ్చాయి. రంగురంగుల్లో బ్లెండెడ్, షాట్ ఆర్గంజా దుస్తుల్లాంటివీ చాలానే ఆకట్టుకున్నాయి. అలా అదీ ఇదీ అనికాదు, కోరిన డిజైన్లు అందిస్తూ డిజైనరీ ఆర్గంజా శారీలెన్నో ట్రెండ్‌కు తగ్గట్టు హల్‌చల్ చేస్తున్నాయి. చూడగానే హుందాతనాన్ని వెంటబెట్టుకొచ్చే దీని మెరుపుల్ని మెచ్చిన సెలెబ్రిటీలూ, సామాన్యులూ వీటినే ఎక్కువగా ఫాలో అయిపోతున్నారు.

చీరలూ, లంగా ఓణీలూ, లెహెంగాలూ, లాంగ్ ఫ్రాక్స్, చుడీదార్లూ, కుర్తీలూ... ఇలా ఎన్నో సంప్రదాయ దుస్తులు మొదలు టాప్స్, షర్ట్స్, పలాజోలూ, షరారాలూ, స్కర్టుల్లాంటి ట్రెండీవేర్ వరకూ అన్నిరకాల ఫ్యాషన్లలోనూ ఆర్గంజా ఫ్యాబ్రిక్ మోడల్స్ బోలెడన్ని వచ్చేస్తున్నాయి. హల్దీ, మెహందీ, సంగీత్‌లాంటి పెళ్లి వేడుకల్లో పెళ్లికూతుళ్లు ప్రత్యేకంగా ఆర్గంజా డ్రెస్సుల్నే డిజైన్ చేయించుకుంటున్నారు. రాత్రిపూట పార్టీలకూ, ఫంక్షన్లకూ ధగధగ మెరిసే ఆర్గంజా చీరల్నే ఎంచుకుంటున్న అమ్మాయిలెందరో. షైనీషైనీగా ఉండే ఈ క్లాత్- చిన్నారుల డిజైనరీ వేర్‌లోనూ వచ్చేసింది. ఆసక్తి ఉన్న వాళ్లు విడిగా క్లాత్ తీసుకుని మరీ కుట్టించుకుంటున్నారు. దీని సహజమైన మెరుపు తెచ్చే అందం వల్ల మగవాళ్ల ఫ్యాషన్లలోనూ భాగమైపోయింది ఇది. ఇంకా హెయిర్‌బ్యాండ్లూ, రిబ్బన్లూ, హ్యాండ్‌బ్యాగుల్లాంటి ఫ్యాషన్ యాక్సెసరీస్‌ల్లోనూ... వాల్ కర్టెన్లూ, బ్యాక్‌డ్రాప్స్‌లాంటి ఇంటీరియర్స్‌లోనూ ఆర్గంజా క్లాత్‌ని చాలానే వాడుతున్నారు.

ఒకవైపు పేస్టల్ రంగుల్లో, మరోవైపు ముదురు వన్నెల్లో వస్తున్న ఈ ఆర్గంజా దుస్తుల అందమే వేరు, పలుచటి క్లాత్‌తోనే గ్రాండ్‌లుక్‌ను ఇచ్చే వీటి ప్రత్యేకతే అద్భుతం అంటూ ఫ్యాషన్ ప్రియుల ప్రశంసలు అందుకుంటున్న ఆర్గంజాదే ఇప్పుడు హవా అంతా! మరెందుకాలస్యం... మీరూ ఈ సరికొత్త ట్రెండ్స్ మీద ఓ లుక్కేసి, నచ్చింది కట్టుకున్నారంటే అది చూసినవారంతా 'అందమంతా ఆర్గంజాలోనే ఉన్నదీ' అంటూ పాటలు కట్టేయరూ! ★





పరీక్షలు రాయనివ్వమని కాళ్లు పట్టుకున్నా

మామూలుగా ఎవరైనా పదిహేనేళ్లకి పదో తరగతి ముగిస్తారు. కానీ ఆయనేమో పదమూడేళ్లకి బాలకార్మికుడై... కళ్లాల్లోనూ కల్లుదుకాణాల్లోనూ కూలీనాలీ చేస్తూ 18 ఏళ్లకిగాని హైస్కూల్‌లో చేరలేకపోయాడు. 22 ఏళ్లకి టెన్త్ పాసయ్యాడు. అలాంటి వ్యక్తి జగతి మెచ్చే వైద్యుడు కావడం, ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ల్యాప్రోస్కోపిక్ సర్జన్‌లలో ఒకడిగా పేరుతెచ్చుకోవడం ఎంత ఆశ్చర్యకరం! పట్టుదల ఉంటే అద్భుత విజయాలు ఎవరికైనా సాధ్యమేనని నిరూపించిన ఆ డాక్టర్... సి.పళనివేలు. ఆ ప్రయాణం ఆయన మాటల్లోనే...



కరవుకి పేరుమోసిన ప్రాంతం మాది. వాన చుక్క పడితేకానీ నాగలి దిగని రాతిగొట్టు నేల అది. తమిళనాడు నామక్కల్ జిల్లాలోని ఓ కుగ్రామం... పుదూరు దాని పేరు. అక్కడ సాగుని నమ్ముకుని బతకడం కష్టమని నాన్న భారీగా అప్పులు చేసి మరీ ఓ వ్యాను కొన్నాడు. ఆరునెలలపాటు అది లాభాలనే ఇచ్చిందికానీ... ఓసారి చెట్టుని ఢీకొట్టి నుజ్జునుజ్జయ్యింది. నాన్న ప్రాణం దక్కినా మా కుటుంబంపైన పాతికవేల అప్పు మిగిలింది. దాన్ని తీర్చడానికే మేం పొట్టచేతపట్టుకుని మలేషియా వెళ్లాం. అది 1953... నాకప్పుడు మూడేళ్లు. మలేషియాలో బ్రిటీష్‌వాళ్లకి చెందిన పామాయిల్ తోటల్లో పనికి కుదిరారు నాన్నావాళ్లు. నన్ను అక్కడి బాల్వాడీ కేంద్రంలో ఉంచి... అమ్మానాన్నా అన్నయ్యా ముగ్గురూ ఉదయం నుంచీ రాత్రివరకూ పనిచేస్తుండేవారు. నాకు ఎనిమిదో ఏడు వచ్చాకకానీ ఆ బాల్వాడి... స్కూలుగా మారలేదు. దాంతో 13 ఏళ్లకి నేను ఐదో తరగతిలోనే ఉన్నాను. ఆరో తరగతి చదవాలంటే మలేషియా రాజధాని కౌలాలంపూర్ వెళ్లాలి. మాకు ఆ స్తోమత లేదు. దాంతో నేను అక్కడే ఓ కల్లు దుకాణంలో కూలీగా చేరాను. ఉదయం సాయంత్రం షాపు ఊడ్చి శుభ్రం చేయడం, గ్లాసులు కడగడంతోపాటూ లెక్కలు రాయడం నా పని! నెలకి రూ.15 రూపాయలిచ్చేవారు. పగలంతా పామాయిల్ తోటల్లో కాయకష్టం చేస్తుండేవాణ్ణి. ఆ కష్టంలోనే నాకు చదువు విలువ తెలిసింది... సొంతూరు వెళ్లి అమ్మమ్మ వాళ్లింట్లో ఉండి చదువుకోవాలన్న ఆశ కలిగింది. నాన్నకీ ఆ కోరిక ఉండేదికానీ... మాకు ఇండియా వెళ్లడానికి డబ్బుల్లేవు. ఏడాది తర్వాత ఎక్కడో అప్పుతీసుకొచ్చి నన్నూ, మా చెల్లి ధనలక్ష్మినీ, అమ్మనీ సొంతూరుకి పంపించాడు. అప్పటికి నా వయసు 17 ఏళ్లు!

చుక్కెదురైంది...

అసలే వయసెక్కువ... ఆపైన నేను మలేషియాలో చదివిన ఐదోతరగతికి ఇక్కడ విలువలేదు. దాంతో ఏ ప్రభుత్వ బడిలోనూ నన్ను చేర్చుకోలేదు. చుట్టుపక్కలున్న స్కూళ్లకి కాళ్లరిగేలా తిరిగేవాణ్ణి. హెడ్మాస్టర్‌ల దగ్గరకెళ్లి ఏడ్చినా... ఏడాదిపాటు ఎవరూ కనికరించలేదు. ఓ రోజు వయ్యాపురి అనే హెడ్మాస్టర్ నన్ను పిలిపించారు. 'ఎనిమిదో తరగతిలో ఒక అబ్బాయి మానేశాడు. అతని సీటు నీకిస్తాను... నువ్వు అతని పేరు మీదే చదవాలి. ఇది రూల్స్‌కి విరుద్ధమే కానీ... చదువంటే నీకున్న ఇష్టం నన్నిలా చేయిస్తోంది' అన్నారు. అలా 'పి.పళనివేలు' పేరుతో నేను ఎనిమిదిలో చేరి పాసయ్యాను. తొమ్మిదో తరగతీ ముగించి ఉత్సాహంగా పదో తరగతిలోకి అడుగుపెట్టాను. ఆరునెలలు గడిచాయి... ఓ సారి డీఈఓ ఇన్‌స్పెక్షన్‌తో నా బండారం బయటపడింది! ఏ అర్హతా లేకుండా... ఇంకెవరి పేరుతోనో నేను చదువుతున్నానని తెలిసి హెడ్మాస్టర్‌ని తీవ్రంగా మందలించారు డీఈఓ. నన్ను డిబార్ చేసేశారు. అప్పటికి నాన్న కూడా మలేషియా నుంచి వచ్చేశాడు. నేనూ నాన్నా రోజూ డీఈఓ ఆఫీస్‌కి వెళ్లి పదోతరగతి పరీక్షలు రాయనివ్వమని కాళ్లావేళ్లా పడుతుండేవాళ్లం. 'మేం చేసింది తప్పే... ఎందుకలా చేశామో ఆలోచించండి!' అని వేడుకునేవాళ్లం. ఓ ఆరునెలల తరవాత ఆయన మనసు కరిగింది. 'స్పెషల్‌కేసు' కింద నన్ను తర్వాతి విద్యాసంవత్సరంలో పదో తరగతికి హాజరవ్వమన్నారు. అలా మరో ఏడాది ఆలస్యంగా... 'సి.పళనివేలు' అన్న నా సొంత పేరుతోనే పదో తరగతి రాశాను. 80 శాతం మార్కులు తెచ్చుకుని... తిరుచ్చిరాపల్లిలోని సెయింట్ జోసెఫ్స్ కాలేజీలో 'పీయూసీ'లో చేరాను. అప్పటికే వైద్యుణ్ణి కావాలన్న లక్ష్యం పెట్టుకున్నాను. ఎందుకో చెబుతాను...

నా చేతుల్లోనే...

మేం మలేషియాలో ఉన్నప్పుడే మా చిన్న చెల్లెలు ధనలక్ష్మి పుట్టింది. కాన్పు తర్వాత మంచం దిగని అమ్మని నేనే చూసుకున్నాను. నేనే వంట చేసేవాణ్ణి, పాపకి స్నానం చేయించేవాణ్ణి. అలా చెల్లి నా చేతుల్లోనే పెరిగింది. ఇండియాకి వచ్చాకా ఎప్పుడూ నాతోనే ఉండేది. తనకి ఆరేళ్లప్పుడు... ఓసారి తీవ్రంగా జ్వరం వచ్చింది. మూలికా వైద్యమేదో చేసినా ఫలితం లేదు. మూడోరోజు శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందైతే ఏం చేయాలో పాలుపోక... నేనే ఎత్తుకుని... ఊరడించసాగాను. ఫలితం లేదు... నేను నిస్సహాయంగా ఏడుస్తూ ఉంటే నా చేతుల్లోనే కన్నుమూసింది! తనకి న్యుమోనియా వచ్చిందని డాక్టరుగా ఇప్పుడు అంచనా వేయగలుగుతున్నాను కానీ... మాకు

అప్పట్లో ఇంగ్లిషు వైద్యమంటే తెలియదు. ఆసుపత్రి 150 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండేది. నేను డాక్టర్ కావాలని అప్పుడు అనుకున్నాను. ఆ తపనతోనే పీయూసీలో అన్ని సబ్జెక్టుల్లోనూ డిస్టింక్షన్‌లో పాసయ్యాను. చెన్నై స్టాన్లీ మెడికల్ కాలేజీలో ఎంబీబీఎస్ సీటు తెచ్చుకున్నాను. సీటైతే వచ్చింది కానీ... మా దగ్గర నయా పైసా లేదు. మా పరిస్థితి చూసి ఊళ్లోవాళ్ళు ఇంటింటికీ చందా వేసుకుని... మొదటి దఫా ఫీజుకయ్యే మొత్తం ఇచ్చారు. తర్వాతి సంవత్సరాల్లో నాన్న తలకుమించిన అప్పులు చేసి నన్ను చదివించాడు. ఏదేమైతేనేం... 'అనాటమీ'లో గోల్డ్‌మెడల్ సాధించాను. దాంతో మా ప్రొఫెసర్లందరూ నన్ను ఎమ్మెస్ చేయమన్నారు. కానీ అప్పటికే నా చదువు నాన్నకి పెద్ద భారమైపోయింది. మళ్లీ పీజీ చేస్తానంటే ఎలా..! 'దీనికి ఒక్కటే దారి. నువ్వు పెళ్లిచేసుకుని... వచ్చే కట్నంతో చదువుకో' అన్నారు నాన్న. నేను కట్నానికి వ్యతిరేకిని కానీ... ఏం చేయను. మధ్యేమార్గంగా నాకు పిల్లనిస్తామన్న మామగారి దగ్గరకెళ్లి 'కట్నంగా కాదు అప్పుగా ఇవ్వండి' అనే అడిగాను. అలా పెళ్ళైయ్యాక ఎమ్మెస్ పూర్తి చేసి... నలభైయేళ్లకి మదురై ప్రభుత్వాసుపత్రిలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌గా చేరాను. మనదేశంలో సర్జన్‌ల కోసమని తొలిసారిగా చెన్నైలో మొదలుపెట్టిన 'ఎం.సిహెచ్' కోర్సులోనూ చేరాను. అనతికాలంలోనే మంచి సర్జన్‌గా పేరుతెచ్చుకున్నాను. అప్పుడే నా కెరీర్ ఓ అనూహ్యమైన మలుపు తిరిగింది...

మనదేశానికి అదే బెస్ట్...

ఓ సర్జన్‌గా నేను ఎక్కువగా ఆపరేషన్‌లు చేసింది బీదాబిక్కీ జనానికే. మేజర్ ఆపరేషన్ ఏదైనా సరే పేషెంటు కనీసం రెండువారాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. రెక్కాడితేకానీ డొక్కాడని కుటుంబాలకి ఇదెంతో కష్టమూ నష్టమూ కూడా. దాంతో, వాళ్లు తొందరగా సులభంగా కోలుకునేందుకు ఏదైనా చేద్దామని ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తుండేవాణ్ణి. అప్పుడే దిల్లీలో తొలిసారి ల్యాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీపైన కాన్ఫరెన్స్ జరిగింది. శరీరంలో చిన్న రంధ్రం పెట్టి చేసే ఈ ఆపరేషన్ ఏదైనా సరే... పేషెంట్ కొన్ని గంటల్లోనే కోలుకోవచ్చన్న ఆలోచన నన్ను అబ్బురపరిచింది. మనలాంటి పేద దేశాలకి ఇదే కరెక్ట్ అనిపించింది. దానికి సంబంధించిన కోర్సు సింగపూర్‌లో ఉందని తెలిసింది. దానికయ్యే ఖర్చు మూడువేల డాలర్లు! ఇప్పటి లెక్క ప్రకారం దాదాపు అరవైదెబ్బై లక్షలు అనుకోవచ్చు. బ్యాంకు రుణం తీసుకుని వెళ్లి మరీ చదివాను. ఆ విధానంపైన పట్టు సాధించి... కోయంబత్తూరులో ల్యాప్రోస్కోపిక్ సెంటర్‌ని ఏర్పాటుచేశాను. దేశంలోని సర్జన్‌లందరికీ వర్క్‌షాపు ఏర్పాటుచేసి... లైవ్‌గా ఎనిమిది శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించాను! దక్షిణాదిలోనే తొలి ల్యాప్రోస్కోపి శస్త్రచికిత్సలు అవి! ఆపరేషన్ చేసిన సాయంత్రమే రోగులు ఇంటికెళ్లడం... అందర్నీ ముక్కున వేలేయించింది.

ప్రపంచంలోనే మొదటిసారి...

ల్యాప్రోస్కోపికి సంబంధించి విదేశాల్లో ఉపయోగించే ఖరీదైన పరికరాలని నేను వాడలేదు. వాళ్ల విధానాలని గుడ్డిగా అనుకరించలేదు. మనకు తగ్గట్టు వాటిని మార్చుకున్నాను. దాంతో విదేశాలకన్నా ఇక్కడ ఖర్చూ సమయమూ తగ్గింది. ఉదాహరణకు- 'పాంక్రియాస్'లో వచ్చే క్యాన్సర్‌ని తొలగించడానికి విపుల్ ఆపరేషన్ అని చేస్తారు. అమెరికాలో దానికి 1996లో ఓ 'ల్యాప్రోస్కోపిక్' పద్ధతిని కనిపెట్టారు... నిజానికది సగం ల్యాప్రోస్కోపిక్‌గానూ సగం సంప్రదాయ ఓపెన్ విధానంలోనూ జరిగే హైబ్రిడ్ పద్ధతి. నేను అలా కాకుండా పూర్తిగా ల్యాప్రోస్కోపిక్‌తోనే ఆ క్యాన్సర్‌కి ఆపరేషన్ చేసే విధానాన్ని ఆవిష్కరించాను. దాన్ని ఉపయోగించి ప్రపంచంలోనే తొలిసారి ఓ 28 ఏళ్ల వ్యక్తికి ఆపరేషన్ చేసి సక్సెస్ అయ్యాను! అప్పటి నుంచీ 'ది విపుల్ మ్యాన్' అనే పేరొచ్చింది నాకు. అన్నవాహిక (ఈసోఫేగస్) క్యాన్సర్‌కి సంబంధించి నా విధానం 'పళనివేలు టెక్నిక్'గానే ప్రసిద్ధి చెందింది.

మనదేశంలో ల్యాప్రోస్కోపీ విధానానికి కృషి చేసినందుగ్గాను 2006లోనూ, 2016లోనూ ప్రఖ్యాత బీసీరాయ్ అవార్డుని అందుకున్నాను! అంతర్జాతీయ క్యాన్సర్ కాంగ్రెస్‌లో లైఫ్‌టైమ్ అచీవ్‌మెంట్ అవార్డునీ అందుకున్నాను. వీటన్నింటికన్నా- నేను గొప్పగా భావించే విషయం మరొకటుంది...

2006లో నన్ను 'రాయల్ కాలేజ్ ఆఫ్ సర్జన్స్ ఆఫ్ ఎడిన్‌బర్గ్'కి పిలిచి సన్మానించారు. ప్రపంచంలో ఓ సర్జన్‌కి అందే గొప్ప సన్మానాల్లో అదీ ఒకటి. అందుకోసం లండన్ వెళ్లేముందు...


కుటుంబ సభ్యులతో...



అర్హతలేకున్నా నన్ను ఎనిమిదో తరగతిలో చేర్చుకున్న మా హెడ్మాస్టర్ వయ్యాపురిని కలుద్దామనుకున్నాను. ఆ ఊరెళ్లాను. నేను ఆయన్ని వెతుకుతూ ఉంటే ఆయనే గుర్తుపట్టి వచ్చి 'ఒరే... పళనీ' అని కౌగిలించుకున్నారు. ఆ రోజు ఏడుస్తూ ఆయన పాదాలమీద వాలిపోయాను... ఆయన గనక ఆ రోజు ఆ చిన్న రిస్కు తీసుకోకపోతే నేనెక్కడ ఉండేవాణ్ణో కదా! 'గట్స్' పేరుతో నేను రాసిన స్వీయచరిత్ర ఆవిష్కరణ సభకి తమిళనాడు మంత్రులూ, టాటా కంపెనీల సీఈఓ చంద్రశేఖరన్ వంటివాళ్లు హాజరైతే వాళ్ల సరసన మా మాస్టార్నీ కూర్చోబెట్టి మురిసిపోయాను. అంతేకాదు, ఇంటర్‌లో మంచి మార్కులు సాధించిన నిరుపేద పిల్లలకి ఆయన పేరు మీద ఏటా బహుమతులు ఇస్తున్నాను. ఆయన పేరు చెప్పి ఎవరు మా ఆసుపత్రికి వచ్చినా ఉచితంగానే చికిత్స చేస్తాను! మా ఆసుపత్రి అంటే... 2001లో గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీకని ప్రత్యేకంగా కోయంబత్తూరులో మేం స్థాపించిన 'జెమ్ ఆసుపత్రి'. చెన్నైలాంటి మెట్రో నగరాలకన్నా అలాంటిచోటయితేనే పల్లెప్రజలకి ఎక్కువ సేవ చేయొచ్చన్న భావనతో అక్కడ నెలకొల్పాను. అందుకు తగ్గట్టే పల్లె ప్రాంతాల్లో నెలనెలా శిబిరాలు నిర్వహించి, క్యాన్సర్ ఉంటే... అన్ని ఖర్చులూ మేమే భరించి చికిత్స చేస్తున్నాం! ఈ సేవాకార్యక్రమాల కోసమే జెమ్ ఫౌండేషన్‌ని స్థాపించాను. దాన్నీ, మా ఆసుపత్రుల్నీ నా శ్రీమతి జయ ఒంటిచేత్తో నిర్వహిస్తోంది. ఉదయం ఆరుగంటలకి వెళితే రాత్రి 11 గంటలకొచ్చే నా జీవితంలో- పిల్లల బాధ్యతా తనే తీసుకుంది. ఎంబీయే చదివిన మా పాప ప్రియ తనకి తోడుగా ఉంటోంది. బాబు డాక్టర్ ప్రవీణ్ బేరియాట్రిక్ సర్జన్‌గా చేస్తున్నాడు! ★

పరిశోధన



పెద్దవాళ్లని మాట్లాడనివ్వండి!

అరవైలు దాటాక కొందరు ఏదో ఒకటి మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. పాత జ్ఞాపకాలేవో నెమరేస్తూ చెప్పిందే చెబుతుంటారు. అది చూసి మిగతావాళ్లు విసుక్కుంటారుకానీ... వాళ్లని అలా మాట్లాడనివ్వడమే మంచిదంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ఎందుకంటే- చాలా మంది వృద్ధుల్లో తమతో సంభాషించేవారు లేక... వాళ్ల వాక్యనిర్మాణ వేగమూ, పదాలు గుర్తుకు తెచ్చుకునే ఒడుపూ తగ్గుతోందట. అప్పటికే అల్జీమర్స్ సమస్య మొదలైనవాళ్లలో... ఈ సంభాషణా వేగం తగ్గడమన్నది వ్యాధి మరింత ముదిరేలా చేస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు కెనడాలోని టొరంటో యూనివర్సిటీ, బేక్రెస్ట్ ఆసుపత్రికి చెందిన పరిశోధకులు. అదివరకు ఎంతటి క్లిష్టమైన విషయాన్నైనా ఒడుపుగా చెప్పగలవారు కాస్తా వాక్యాలని పట్టిపట్టి మాట్లాడే స్థితికి రావడం అల్జీమర్స్‌కి ఓ కొండగుర్తేనంటున్నారు. అల్జీమర్స్‌ని ఎలాగూ అడ్డుకోలేం కానీ... తరచూ వృద్ధుల్ని మాటల్లో పెట్టడం, వాళ్లచేత కథలు చెప్పించడం, వీలైతే కొత్త భాష ఏదైనా నేర్చుకునేలా చేయడం, పదకేళీలు పూరించేలా చూడటం వంటి వాటితో వ్యాధి లక్షణాలని చాలావరకూ నిరోధించొచ్చని చెబుతున్నారు!



పీసీఓఎస్ సమస్య ఉంటే...

మనదేశంలో 22 శాతం మంది పీసీఓఎస్‌తో బాధపడుతున్నారని ఓ అంచనా. ఈ సమస్య ఉన్నవాళ్లలో గర్భవిచ్ఛిత్తి కలగడం, ముందస్తు ప్రసవాలు జరగడం వంటివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీళ్లలో ఈ సమస్యలు తలెత్తడానికి ఓ బలమైన కారణాన్ని పసిగట్టారు చైనాలోని జీజాంగ్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. పీసీఓఎస్ బాధితులకి సంబంధించిన జీర్ణవ్యవస్థ (గట్)లో 'పి.మెర్డే' అనే 'ప్రొబ్యాక్టీరియా' తక్కువగా ఉంటోందని వీళ్లు గుర్తించారు. సాధారణంగా మనం తినే ఆహారంలో 'ఐసోలూసీన్' అనే ప్రొటీన్ ఉంటుంది. దాన్ని ఈ పి.మెర్డే బ్యాక్టీరియా చిన్నచిన్న ఫ్యాటీ యాసిడ్ అణువులుగా చేసి మనకి అందిస్తుంది.... అవి గర్భసంచి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పి.మెర్డే సరైన సంఖ్యలో లేకపోతే ఐసోలూసిన్ విభజితం కాకుండా అలాగే ఉండిపోతుంది... అంతేకాదు అది గర్భసంచి ఆరోగ్యాన్నీ దెబ్బతీస్తుంది. అందువల్లే పీసీఓఎస్ ఉన్న గర్భిణుల్లో ఎన్నో సమస్యలు వస్తున్నాయని కనిపెట్టారు చైనా శాస్త్రవేత్తలు. కాబట్టి, గర్భిణులకి తరచూ పి.మెర్డే బ్యాక్టీరియాని ఇస్తే వాళ్లని ఎన్నో సమస్యల నుంచి బయటపడేయొచ్చని చెబుతున్నారు.

వ్యాయామమే మందు...

కారణాలు ఏవైనా సరే... నేటి టీనేజీ పిల్లల్ని ఒత్తిడి చిత్తుచేస్తోంది. వాళ్లలో యాంగ్జైటీ, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలకి దారితీస్తోంది. మనదగ్గరే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగానూ ఇదే పరిస్థితి. సాధారణంగా వీళ్లకి వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి మానసిక వైద్యులు బిహేవియరల్ థెరపీతోపాటూ మందులూ ఇస్తుంటారు. కానీ చాలామంది తల్లిదండ్రులకి ఈ చికిత్స అందించే స్థోమత ఉండదు. స్థోమత ఉన్నా... పిల్లల్లో అందరికీ ఈ చికిత్స పనిచేస్తుందన్న భరోసా లేదు. కనీసం 40 శాతం పిల్లల్లో చికిత్స ఫలితం ఇవ్వడంలేదనే చెబుతున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సౌత్ ఆస్ట్రేలియా శాస్త్రవేత్తలు. అందుకే- టీనేజీవాళ్లందరికీ ఉపయోగపడే ఓ పరిష్కారం కోసం వాళ్లు అన్వేషిస్తూ వచ్చారు. చివరకు వ్యాయామమే అన్నిరకాలా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే దివ్యౌషధమని తేల్చారు. సుమారు 32 వేలమంది టీనేజర్లని పరిశీలించి ఈ విషయాన్ని చెబుతున్నారు వాళ్లు. ముఖ్యంగా కుంగుబాటు(డిప్రెషన్) సమస్య ఉన్నవారిలో- కాస్త శ్రమతో కూడిన ఏరోబిక్, బరువులెత్తే వ్యాయామాలు అద్భుతాలే చేస్తున్నాయట. అదే మానసికాందోళన(యాంగ్జైటీ)తో బాధపడుతున్నవారికి నడక, జాగింగ్‌లాంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు ఏవైనా సరిపోతాయంటున్నారు. రోజువారీ జీవితంలో వీటిని భాగం చేసుకున్నవారిలో నాలుగైదు నెలల్లోనే చక్కటి ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయని చెబుతున్నారు.



కాఫీతో... దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ!

దీర్ఘాయుష్షని ఇచ్చే ప్రతిదాన్నీ అమృతమనే చెబుతాయి మన పురాణాలు! లండన్‌లోని క్వీన్ మేరీ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధన ప్రకారం కాఫీని కూడా అలాంటి అమృతపానీయమే అనాలేమో. ఎందుకంటే- కాఫీలో ఉండే కెఫైన్ మన శరీర కణాలు ఎక్కువ కాలం శక్తిమంతంగా ఉండటానికి సాయపడుతుందని తేల్చారు ఆ పరిశోధకులు. ఆ రకంగా వయసుతోపాటూ వచ్చే ఎన్నో రుగ్మతల్ని అది అడ్డుకుంటుందనీ చెబుతున్నారు. మనిషి దీర్ఘాయుష్షుకి ఓ కణం స్థాయిలో ఏమేం చేయొచ్చన్న అంశంపైన వీళ్లు గత పదేళ్లుగా పరిశోధన చేస్తున్నారు. వయసు కారణంగా మామూలుగా మన కణాలు బలహీనపడుతూ ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు వాటిని 'ఇలా డల్‌గా మారితే కుదరదు... మీరు శక్తి పుంజుకోవాల్సిందే' అని ఆదేశించే స్విచ్‌లాంటి ఎంజైమ్ ఒకటి ఉంటుంది. దాని పేరు ఏఎంపీకే. ఈ ఎంజైమ్- కణాలని కేవలం హెచ్చరించడమే కాదు... అవి శక్తిని పుంజుకునేందుకు సాయం కూడా చేస్తుందట. ఈ స్విచ్ మనుషుల్లో, ఈస్ట్‌లో మాత్రమే ఉంటుందట. ఒక్కోసారి కణాలతోపాటూ ఈ స్విచ్ కూడా శక్తివిహీనంగా మారుతుంటుంది. అలాంటప్పుడు కాఫీలోని కెఫైన్ ఆ స్విచ్‌ని ప్రేరేపిస్తుందని కనిపెట్టారు క్వీన్ మేరీ శాస్త్రవేత్తలు. అందువల్ల రోజూ ఒకటి రెండు కప్పులు కాఫీ తాగితే ఆరోగ్యానికీ ఆయుష్షుకీ మంచిదేనంటున్నారు.



అల్లం... ఘాటుగా ఉంటుందని తెలుసు, కానీ కాస్త తియ్యగానూ మరికాస్త పుల్లగానూ కూడా ఉండే రకాలు తెలుసా? రూపురేఖల్లో ఒక్క గోధుమ రంగు మాత్రమే కాదు, ఎర్రగానూ నల్లగానూ ఇంకా ఎన్నో రంగుల్లోనూ పండటం చూశారా? మసాలా వాసనలోనే కాదు, గుబాళించే పరిమళాలలోనూ దొరుకుతుందని విన్నారా? అందరికీ అంతగా తెలియని ఆ అల్లం వెరైటీలేంటంటే...



అల్లం... తియ్యగా, పుల్లగా!



కాస్త అల్లం పడితే చాయ్‌కొచ్చే రుచినీ, బిర్యానీలో అల్లం పేస్టు ఇచ్చే ఘుమఘుమల్నీ, ఇడ్లీ-పెసరట్లకి అల్లం చట్నీ తెచ్చే కమ్మదనాన్నీ... 'ఆహా!' అంటూ లొట్టలేసుకుంటూ ఆస్వాదించేస్తాం. వంటల్లో దీని పాత్ర కొంచెమే అయినా... ఆరోగ్యానికి ఇది చేసే మేలు ఎంతో ఉందంటూ తరతరాలుగా దీన్ని రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నాం. ఇందులో మనకు తెలిసిన అల్లంతోపాటు ఇంకా చాలానే ఉన్నాయి. ఆ అల్లం రకాల ప్రత్యేకతలేమిటంటే...

బాల్కనీ మొక్కల మీద దృష్టిపెడుతున్న కొంతమంది గృహిణులు ఈమధ్య అల్లాన్నీ కుండీల్లో పెంచుతున్నారు. అందులో, పూలతో కనిపించే టార్చ్ జింజర్ ఒకటి. ఎరుపు, గులాబీ, తెలుపు వర్ణాల్లో ఈ అల్లం పూలు ఎంత అందంగా ఉంటాయో! ఇండోనేషియా, మలేషియా దేశాల్లో ఎక్కువగా కనిపించే ఈ ఆర్నమెంటల్ జింజర్‌ని ఒక్క అలంకరణ కోసమే పెంచట్లేదు. దాని పూల రేకుల్నీ, కాడల్నీ, మొక్క ఇతర భాగాల్నీ వంటల్లోనూ వాడేస్తున్నారు. అరటిపువ్వుతో కూర చేసినట్టే దీంతో వెరైటీ వంటకాలు వండేస్తున్నారు. అధిక పీచుతో ఉండే ఈ అల్లంతో జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. పైగా దీంట్లోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయట. ఇంకా బటర్‌ఫ్లై జింజర్, షెల్ జింజర్, డ్యాన్సింగ్, క్రేప్ జింజర్‌లాంటి ఆర్నమెంటల్ రకాలెన్నో ఉన్నాయి. అందమైన పూల తీగలతో ఆకట్టుకునే వీటిల్లో ఔషధగుణాలు ఉండటం వల్ల ఈ అల్లం రకాల్ని ఆయుర్వేద మందుల తయారీలోనూ వాడుతుంటారు.

మనకు సుపరిచితమైన సాధారణ అల్లంతోపాటు వేరు వేరు ఫ్లేవర్లవీ ఇప్పుడు మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. మ్యాంగో జింజర్- చూడ్డానికి మామూలు అల్లంలాగే ఉన్నా... పచ్చి మామిడి వాసనతో కాస్త ఆ పండు రుచిలోనే ఉంటుంది. ఊరగాయలూ, చట్నీలూ, సలాడ్లలో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈమధ్య ఆన్‌లైన్లోనూ, అంగట్లోనూ లేత గులాబీ రంగు కాడలతో నున్నగా కాస్త ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తున్న గలాంగల్ థాయ్ జింజర్ రుచిలోనూ భిన్నమే. పుల్లటి ఫ్లేవర్‌తో ఉండే ఈ అల్లాన్ని ఎక్కువగా పులుసుల్లో వేస్తుంటారట. అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్లతో ఉండే ఈ అల్లంలో మగవారిలో సంతానోత్పత్తిని పెంచే గుణాలూ, క్యాన్సర్లను అడ్డుకునే లక్షణాలూ ఉన్నాయి. అంతేకాదు, శరీర వాపునూ, చర్మసమస్యలనూ తగ్గిస్తుందట. ఇంకా దీంట్లోనే తీపి రుచితో వాసనలు వెదజల్లే అరోమా జింజర్ రకాలూ ఉన్నాయి. అదనపు రుచి కోసం వంటల్లోనూ, సువాసన కోసం సౌందర్యోత్పత్తుల్లోనూ ఈ అల్లాన్ని వాడుతుంటారట.



ముదురు ఊదా, ఎరుపు వర్ణాలను అద్దుకున్న అల్లం రకాలూ ఉన్నాయి. కారంగా మిరియాల రుచితో ఉండే బ్లాక్ జింజర్‌ని సూప్స్‌లో, కూరల్లో- ముఖ్యంగా టీ, ఎనర్జీ షాట్స్ తయారీలో వాడుతుంటారట. ఇలా రంగూ, రుచీ, రూపాల్లో తేడాలున్నా... అల్లం అంటేనే ఓ ఔషధం అని చెప్పొచ్చు. దీని ద్వారా బి, సి విటమిన్లూ, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, జింక్ లాంటి ఖనిజాలెన్నో అందుతాయి. వికారం దగ్గర్నుంచి ఒత్తిడినీ, బరువునీ తగ్గించడం, రక్తపోటును నియంత్రించడం వరకూ దీని వల్ల ఆరోగ్యానికి బోలెడన్ని లాభాలు.

ఎన్నో ఉత్పత్తులు...

ఆహారానికి అల్లం రుచిని తీసుకురావడానికి జింజర్ ఫ్లేవర్ డ్రాప్స్, పొడులూ, అల్లం ఉప్పు, చక్కెర, కాఫీ, టీల్లాంటివెన్నో వచ్చాయి. ఇంకా అల్లం బిస్కెట్లూ, చాక్లెట్లూ, గమ్మీలూ, చిప్స్... తదితర స్నాక్స్‌నీ తయారు చేస్తున్నారు. ప్రత్యేకమైన జపాన్ అల్లం పచ్చళ్లూ, ఊరగాయలూ, సాసుల్నీ అమ్ముతున్నారు. అంతేనా... జింజర్ ఆయిల్, సీరమ్, షాంపూ లాంటి సౌందర్య ఉత్పత్తులూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ★



కథ

మయుని జాలం

– విజయ శ్రీముఖి

'కుహూ... కుహూ'- మొబైల్‌కు ఏదో సమాచారం వచ్చిన గుర్తుగా, కనిపించని పావురం కుహు కుహులు అవి. కంపెనీ నుంచి వచ్చి స్నానంచేసి, టీవీ రిమోట్ కోసం చూస్తున్నాడు ఉపేంద్ర. పదిరోజుల నుండి ఇంట్లో భార్య సౌశీల్య లేదు.

ఉదయం ఆఫీస్‌కి వెళ్తూ దారిలో టిఫిన్ చేసి వెళ్ళి, ఆఫీస్ క్యాంటీన్లో లంచ్ చేసి, రాత్రికి చపాతీలు పార్సిల్ తెచ్చుకుంటున్నాడు. నిద్ర వచ్చేవరకూ టీవీ కాలక్షేపమే!

ఉదయం ఎక్కడ పెట్టానోనని రిమోట్ వెదుకుతూ ఉంటే మళ్ళీ పావురం కుహు కుహూలు!

ఉపేంద్ర మొబైల్ చేతిలోకి తీసుకుని చూశాడు. కేవలం మెసేజ్ కాదు, ఏదో వీడియో! 'ఏమిటీ... ఇతనెవరో నాలాగే ఉన్నట్టున్నాడు...' అనుకుంటూ ఆన్ చేశాడు ఉపేంద్ర.

'డార్లింగ్! మా ఆవిడ ఇంకా పుట్టింటికి పోలేదు. ఆమెను పంపడానికి నా ప్రయత్నం నేను చేస్తూనే ఉన్నాను. తనెళ్ళి పోగానే వచ్చి నిన్ను మా ఇంటికి తీసుకెళ్తాను. అచ్చంగా మా ఇంట్లోనే ఉంచేసుకుంటాను. కాస్త ఓపికపట్టు. లవ్ యు మై హార్ట్!'... ఇవి వీడియోలో వ్యక్తి మాట్లాడిన మాటలు.



ఆ వ్యక్తి రూపూ స్వరమూ అన్నీ... అంతా తనలా ఉన్నాడు. ఏదో గుర్తుకొచ్చి చివాలున తల తిప్పి హేంగర్ వైపు చూశాను.

అనుమానమే లేదు, హేంగర్‌కి తగిలించిన తన గ్రేకలర్‌పై సన్నని వైట్ చెక్స్ ఉన్న షర్టే ఇక్కడ కూడా. సాక్షాత్తూ తనే!

ఎలా... ఎక్కడ... ఎప్పుడు... ఎవరు తీశారు ఇది?

ఆ వీడియో కిందనే ఉన్న రెండు వాక్యాలు... 'ఇది నీ భార్యక్కూడా వెళ్ళింది. మరో పావుగంటలో సోషల్ మీడియాలో కూడా చక్కర్లుకొట్టి, నీకు ఎనలేని కీర్తి ప్రతిష్ఠలు తేబోతోంది'- అని.

ఉపేంద్రలో కోపం ఉవ్వెత్తున లేచింది. వెంటనే అది పంపిన వారి నంబర్‌కి కాల్ చేశాడు. అవతల ఫోన్ తియ్యగానే అనాల్సిన మాటలూ తిట్లూ లోలోపలే మననం చేసుకున్నాడు.

"హలో... ఎవరండీ?" సన్నని మృదువైన యువతి కంఠస్వరం అడుగుతోంది అవతల నుంచి.

క్షణంపాటు నిగ్రహించుకుని అడిగాడు ఉపేంద్ర- "ఎవరు మీరు? ఈ నంబరు మీదేనా? మీరేనా నాకు ఈ వీడియో పంపింది?"

"ఓ... మీరా, బావున్నారా?" అడిగిందా యువతి.

"మీరెవరసలు? నేను తెలుసా మీకు?" అడిగాడు.

"తెలుసు. నేనూ మీకు తెలుసు. గుర్తుచేసుకోండి" సన్నగా నవ్వుతూ అంటోంది.

"ఈ వీడియో ఏమిటంటుంటే సోది చెబుతావేం?" సహనం చచ్చి అంటుండగానే- స్విచ్ఛాఫ్ చేసింది.

"ఛస్..." చిరాగ్గా మొబైల్ విసిరేశాడు ఉపేంద్ర.

'ఇది సౌశీల్యకు కూడా వెళ్ళిందా? ఆమె, వాళ్ళ అమ్మానాన్నలూ ఇది చూస్తే? తనావేళ కావాలనే... మై గాడ్... ఇదెటు దారితీస్తుందో...' ఆలోచిస్తూ కూర్చున్న ఉపేంద్ర మదిలో పది రోజుల క్రితం జరిగిన సంఘటన మెదిలింది.

★ ★ ★

పదిరోజుల క్రితం... "ఇది చూడండి" ఆన్ చేసి ఉన్న తన మొబైల్ ఫోన్ మామగారి ముందుకి విసిరేశాడు ఉపేంద్ర. ఊరినుండి వాళ్ళిద్దరినీ ఈవేళ పిలిపించాడు.

తీసి చూస్తున్నాడు నరహరి. ఆత్రుతగా ఆందోళనగా తను కూడా అటు వంగి చూస్తోంది ఊర్మిళ.

అందులో... వీడియోలో తమ కూతురు సౌశీల్య నవ్వుతూ 'ఫ్రెండ్స్! నన్ను చూస్తున్నారుగా? నేను మీకు నచ్చితే- అర్జెంటుగా నాకు కొంత డబ్బు కావలసి వచ్చింది. ఎంత అనేది మీ వెసులుబాటును బట్టి ఐదువేలపైన ఎంతైనా పరవాలేదు. మళ్ళీ మీరది ఏ రూపంలో తిరిగి మీకు ఇవ్వాలో చెబితే, నేను ఆ విధంగానే చెల్లించి మీ రుణం తీర్చుకుంటాను.

మీకు ఓకే అయితే, కామెంట్ బాక్సులో మీ నంబర్ పెట్టండి. నేను కాల్ చేస్తాను, మాట్లాడుకుందాం. విత్ స్వీట్...' ఆమె కొంటెనవ్వుతో ఆగిపోయింది వీడియో.

అనుమానం లేదు.

ఆమె అక్షరాలా తమ కూతురు సౌశీల్యే.

చూడలేకపోయాడు నరహరి, వినలేనట్లుగా తల విదిలిస్తూ కాస్త ఎడంగా బిక్కచచ్చిపోయి నిలబడి అపరాధిలా తలదించుకున్న కూతుర్ని ఏవగింపుగా చూసి, ముఖం తిప్పుకుంటూ "నన్ను క్షమించు బాబూ! దీనికీ దుర్బుద్ధి ఎందుకు పుట్టిందో నాకు తెలియడం లేదు" తల దించుకుని అల్లుడి ఫోన్ అక్కడ పెట్టేస్తూ చెప్పాడు నరహరి.

ఏమీ అర్థంకాని అయోమయంతో ఆందోళనగా కూతురిని చూస్తోంది ఊర్మిళ.

"నేనేం తక్కువ చేశానని నా వెనుక ఇలాంటి వేషాలేస్తోంది? నేను భరించలేను. మీ కూతుర్ని తీసుకెళ్ళిపోండి" ఎంతో అసహ్యంతో, ఆగ్రహంతో అరిచాడు ఉపేంద్ర.

నరహరి నిస్సత్తువగా అక్కడున్న కుర్చీలో కూలబడిపోయాడు.

"సౌశీ... ఏమిటే ఇది, ఎందుకిలా చేశావ్? నీకు దెయ్యమేమైనా పట్టిందా? బంగారమంటి భర్తనీ బతుకునీ చేతులారా దూరం చేసుకుంటున్నావ్" ఊర్మిళ ఒక్క ఉదుటున వెళ్ళి కూతుర్ని కుదిపేస్తూ అడుగుతోంది.

"ఎన్నిసార్లు చెప్పనమ్మా? నాకు తెలియకుండా ఎవరిలా చేశారో తెలియదమ్మా... నాకూ అదెట్లా వచ్చిందో కూడా తెలియడం లేదు. నేనలా అనగలనని మీరెలా అనుకుంటున్నారు? నన్ను నమ్మండి..." చేతులెత్తి దణ్ణం పెడుతూ ఏడుస్తోంది సౌశీల్య.

"అదుగో, ఆ నంగనాచి ఏడుపులే వద్దంటున్నాను. దీనికి ఫోన్‌లో యూట్యూబ్ పిచ్చి బాగా తలకెక్కి కొట్టుకుంటోంది. ఏదో కాస్త వండి తగిలేస్తది. నా దారిన నేను కంపెనీకి పోతాను. ఇంకేం పనుంది... రోజంతా యూట్యూబ్‌లో రీల్స్, దాంట్లో వచ్చే అడ్డమైన చెత్తంతా చూస్తూ కూర్చుంటది. పైగా నేనొచ్చాక మళ్ళీ నాకవి చెబుతూ ఇకిలింపొకటి" కంపరంగా అన్నాడు ఉపేంద్ర.

తలలు వంచుకుని వింటున్నారు నరహరి, ఊర్మిళ. 'ఒట్టి ఫొటోనో వీడియోనో అయితే... పిల్ల చెప్పేది నమ్మొచ్చు. ఆ మాటలూ గొంతూ దీనివే. తెలియదంటే నమ్మడం ఎలా? అల్లుడికి కోపం రావడం సహజమే' అనుకున్నారు తల్లిదండ్రులు.

సౌశీల్య ఏదో చెప్పబోతోంది. ఈసడింపుగా ఆమెని వారిస్తూ "నువ్వు నోరెత్తకు. నేను లక్షసార్లు చెప్పా నీకు... ఆ దిక్కుమాలినవన్నీ చూడకు. వాటిల్లోవి కొన్నికొన్ని చూస్తే మంచి మెదళ్ళక్కూడా తెగుళ్ళు పడతాయి. ఏవైనా మంచి పుస్తకాలు చదువుకో అని. విన్నావా, ఉహూఁ... అవి చూసి చూసి నీకూ పుట్టింది రిమ్మతెగులు" అరుస్తున్నాడతను.

నరహరి తలెత్తలేకపోతున్నాడు. ఏం మాట్లాడాలో

అర్థం కావటం లేదు. అల్లుడు చేసేది కేవలం ఆరోపణ కాదు, రుజువు కళ్ళముందు పెట్టాడు.

ఊర్మిళ అడుగు ముందుకేసి... "బాబూ, ఈ ఒక్కసారికి మా ముఖాలు చూసి మన్నించయ్యా, ఇక మీదటెప్పుడూ ఇలాంటి పిచ్చిపనులు చేయదు. అసలు దాని ఫోన్ తీసిపారేద్దాం. ల్యాండ్‌లైన్ పెట్టిద్దాం" అల్లుడి చేతులు పట్టుకోబోయింది.

"ఏంటండీ మన్నించేది... ఈవిడగారు పెట్టిన ఈ పోస్ట్ ఎన్ని వందల మంది చూస్తారో తెలుసా? రేపటి నుండి ఎవడొచ్చి మా తలుపు కొడతాడో? ఇదిగో నా పెళ్ళామని పెళ్ళిళ్ళకూ ఫంక్షన్స్‌కీ వెంటేసుకుని తిరిగానుగా? ఇప్పుడు యూట్యూబ్‌లో చూసి నేనో ఆడంగి వెధవనని అనుకోరా? కొవ్వెక్కి మాట్లాడే సిగ్గుమాలినదాన్ని నాకేసి కట్టారు. మీరు నాకేం చెప్పొద్దు. కంపెనీకెళ్తున్నాను. నేను తిరిగొచ్చేసరికి అది నా ఇంట్లోంచి పోవాల్సిందే" చరచరా బయటకు నడిచి బైక్ స్టార్ట్ చేశాడు.

""ఎంత ముద్దుగా మురిపెంగా పెట్టుకున్నాను నీకు 'సౌశీల్య' అనే పేరును? నా మురిపాన్నీ నీ భర్త నమ్మకాన్నీ మున్నేట్లో ముంచావు గదే... ఛీ" అనేసి వరండాలోకి వెళ్ళిపోయాడు నరహరి.

"ఏం చేద్దాం ఇప్పుడు?" భర్తతోపాటు వెనకే వెళ్ళి కళ్ళ నీళ్ళతో అడిగింది ఊర్మిళ.

"ఎలాగైనా చావనీ... కళ్ళెదుట కనిపిస్తోంది దాని నిర్వాకం. అతనిదేం తప్పులేదు. మనం తీసుకెళ్తే అతను ఎప్పటికీ రాడు, దీన్ని తిరిగి తీసుకెళ్ళడు. వాళ్ళే చక్కబడి పోతారులే, నువ్వు రా, వెళ్దాం" అన్నాడు నరహరి.

"మీరు రమ్మన్నా నేను రాను" తండ్రి మాటలు విన్న సౌశీల్య రోషంగా అంటూ లోపలికెళ్ళిపోయి తలుపులు వేసుకోబోతుంటే- కూతుర్ని అడ్డుకుంది ఊర్మిళ.

"కోపంలో మీ ఆయనా, నాన్నా అట్లాగే అంటారు. రామ్మా వెళదాం. నీకు డబ్బు కావాలంటే నాన్నని అడగకపోయావా... తప్పు కదూ. అల్లుడి కోపం తగ్గాక వద్దువుగానిలే" కూతురు చేతులు పట్టుకుని చెప్పింది ఊర్మిళ.

తనూ వెళ్ళిపోతే కూతురు ఏమి అఘాయిత్యం చేసుకుంటుందోనని ఆమె భయం.

"మీరు నమ్మరులే. అయినా, చాకిరీ చేయడానికీ కాపలా కాయడానికీ ఇది నా ఇల్లు. ఏ చిన్న కోపం వచ్చినా బైటకు పొమ్మంటారేంటి? ఇది ఈయన ఇల్లు, అది నాన్న ఇల్లానా? నాకంటూ కొంపలేదా? చెప్పేదసలు అర్థం చేసుకోరేం? నేను రాను, వెళ్ళండి" సౌశీల్య ఆవేశం అశ్రురూపంలో వెలువడుతోంది.

లోపలికెళ్ళి తలుపేసుకుంది. ఊర్మిళ వెనుతిరిగి చూస్తూ భర్త వెనుక వెళ్ళింది.

సాయంత్రం ఉపేంద్ర వచ్చేసరికి సౌశీల్య లేదు. 'తల్లిదండ్రులు తీసుకువెళ్ళిపోయి ఉంటారులే' అనుకుని ఊరుకున్నాడు.

★ ★ ★

"మైత్రీ ఫైనాన్స్ ఆఫీస్ ఇక్కడకు ఇంకా ఎంత దూరమండీ?" రోడ్డువారగా స్కూటీని స్లో చేసి అడుగుతోంది ఒక యువతి.

కూల్‌డ్రింక్ షాప్ ముందు బైక్ ఆపి, థమ్స్‌అప్ తాగుతున్న ఉపేంద్ర- ఆ యువతి అడుగుతున్నది తననేనని గ్రహించి తాగడం ఆపి, ఎంతదూరమో ఎటుగా వెళ్ళాలో వివరంగా చెప్పాడు.

"అబ్బో చాలా దూరమే. అక్కడ ఒకరిని కలవాలి, అర్జెంటు పనుంది. తీరా వెళితే ఈరోజు వచ్చారో లేదో... టైమ్ వేస్ట్" ఆలోచిస్తూ అంది ఆ యువతి.

"పోనీ... కాల్ చేయండి" చెప్పాడు ఉపేంద్ర.

"ఫోన్ చేస్తుంటే... రింగ్ వెళ్ళడం లేదు. ప్రాబ్లమ్ తెలియడం లేదు, హ్యాంగ్ అయ్యిందేమో... ప్లీజ్, మీరు ఒక్కసారి నా మొబైల్‌కి రింగ్ ఇస్తారా?" రిక్వెస్టింగ్‌గా అడిగిందా యువతి.

"అలాగే, నంబర్ చెప్పండి" అన్నాడు ఉపేంద్ర.

చెప్పిందా యువతి. చేశాడు... రింగ్ అవుతోంది.

"థ్యాంక్స్ సర్... అటు నుంచి వస్తోంది, ఇటు నుంచి వెళ్ళడంలేదు. మెసేజ్ పెడతానులెండి,



థ్యాంక్యూ వన్స్ ఎగైన్ సర్" చెప్పి వెళ్ళిపోయింది ఆ యువతి.

★ ★ ★

ఆలోచిస్తూ కూర్చున్న ఉపేంద్రకు మళ్ళీ ఫోన్‌లో కుహూ కుహూలు వినిపించాయ్. మొబైల్ అందుకుని చూశాడు ఇందాక నంబరే.

"అసలు మీరెవరు... వీడియో మీకెలా వచ్చింది.... తమాషాలు చేస్తున్నారా?" అన్నాడు కోపంగా.

"మీరు మీ డార్లింగ్‌కి ఆ వీడియో పంపగా లేనిది, నేను మళ్ళీ మీకు పంపిస్తే ఎందుకంత కోపం?"

"షటప్, నేనెవరికీ పంపలేదు" అన్నాడు.

"మీ మిసెస్ వీడియో కూడా ఇలాంటిదొకటి నేను చూశాను."

"ఆమె... ఆమె మీకు తెలుసా? ఏమిటీ దొంగాట?" పిచ్చెక్కిపోతోంది ఉపేంద్రకు.

"చెబుతాను. పదిహేనురోజుల క్రితం మీరు మీ భార్యను తీసుకుని హాస్పిటల్లో ఉన్న మీ కొలీగ్ భార్యను చూడటానికి వెళ్ళారా?" అడిగింది.

"ఆఁ... వెళ్ళాను" చెప్పాడు.

"ఆమెను చూసి బయటికి వచ్చాక మీరూ మీ ఫ్రెండూ మాట్లాడుతూ ఉండగా, అవతల ఉన్న సంపంగి చెట్టును చూసి ముచ్చటపడిన మీ ఆవిడ- అటుగా వెళ్ళే ఓ కుర్రాడ్ని పిలిచి 'బాబూ... ఫొటో తీయ'మంది. వాడు 'నా ఫోన్‌తో తీసి, మీకు సెండ్ చేస్తాను' అంటూ తీసి పంపాడు.

అదే ఫొటోను వీడియోగా మార్చి సోషల్ మీడియాలో పెట్టాడు వాడు. మీ మధ్య గొడవ దానిదే."

"ఇవన్నీ నీకెలా తెలుసు?" అడిగాడు ఉపేంద్ర.

"సౌశీల్య నా ఫ్రెండ్. మీరనుకున్నట్లు ఆమె తన తల్లిదండ్రులతో వెళ్ళలేదు. నా దగ్గరకు వచ్చింది."

"అదా విషయం. ఫొటో, వీడియో వరకూ ఓకే. కానీ మాటల్లో ఆమె గొంతు ఎలా వచ్చింది? ఫ్రెండ్ అని బాగా సేవ్ చేస్తున్నావ్."

"సేవ్ చేస్తున్నానా? ఇంకా మీరు నన్నూ నా మాటనూ గుర్తుపట్టలేదా?" అడిగిందామె.

"ఎవరూ..? నా తల తిరిగిపోతోంది, చెప్పండి."

"నాలుగు రోజుల క్రితం నేను మిమ్మల్ని సెంటర్లో 'మైత్రీ ఫైనాన్స్ ఆఫీస్' ఎంత దూరం అనడిగాను, గుర్తుందా?"

"ఆఁ ఆఁ... అడిగారు... మీరేనా?"

"అవును. నా పేరు రశ్మి. ఈ సిటీలోనే సాఫ్ట్‌వేర్ జాబ్ చేస్తున్నాను. నేనోసారి మీ ఇంటికొచ్చాను. మీరు లేరప్పుడు..."

"అది సరే, ఈ వీడియోలేమిటి?" అడిగాడు.

"మంచి ప్రశ్న వేశారు. నేను క్రియేట్ చేసిన మీ వీడియోలో మాటలు కూడా మీవేగా?" అంది రశ్మి.

గతుక్కుమన్నాడు ఉపేంద్ర. 'నిజమే కదూ' అనుకున్నాడు.

"ఏఐ మహిమలండీ! ఎవరైనా ఒక్కసారి మొబైల్ కెమెరా ముందు మాట్లాడితే 'ఏఐ' టెక్నాలజీతో ఆ మనిషి స్వరంతోనే ఎలాంటి మాటలనైనా సెట్ చేయవచ్చు. ఆ కుర్రవెధవ సౌశీ ఫొటోను అలాంటి మాటలతో వీడియోగా సెట్ చేసి సోషల్ మీడియాలో పెట్టాడు. ఇదంతా చెప్పినా మీరు నమ్మరని, మైత్రీ ఫైనాన్స్ ఆఫీస్ మిష మీద మీతో మాట్లాడి, ఇలా వీడియో క్రియేట్ చేసి పంపా" చెప్పింది రశ్మి.

"చంపారు పొండి. మొబైల్ అయితే బాగానే వాడతాను కానీ, ఈ టెక్నిక్కూ టెక్నాలజీలూ నాకు తెలియవు. సారీ అండీ, వాడెవడో కనుక్కుంటాను. మీ అడ్రస్ మెసేజ్ పెట్టండి. నేనొచ్చి కాళ్ళో గడ్డమో పట్టుకు క్షమాపణ చెప్పుకుని, సౌశీని ఇంటికి తెచ్చుకుంటాను. కోపంలో ఒళ్ళు తెలియకుండా నోటికొచ్చినట్లు మాట్లాడాను కదా... తను బాగా హర్ట్ అయి ఉంటుంది. చాలా చాలా పెద్ద తప్పు చేశాను. మీరు కూడా నన్ను క్షమించి మీ ఫ్రెండ్‌కు కాస్త నచ్చచెప్పండి, ప్లీజ్" అన్నాడు.

"అలాగే, నేను ఆఫీస్‌లో ఉంటాను. రండి, సౌశీల్య ఇంట్లో ఉంటుంది" చెప్పింది రశ్మి.

"ఈ 'ఏఐ' లీలలు చూస్తుంటే... భారతంలోని అద్భుత శిల్పి 'మయుడు', ఆయన సృష్టించిన 'మయసభ' గుర్తుకొస్తున్నాయి. ఖర్మ, ఇలాంటి 'మయుని జాలం' మొదలైందా సోషల్ మీడియాలో, హతోస్మి!" అనుకున్నాడు ఉపేంద్ర. ★

సిసింద్రీ

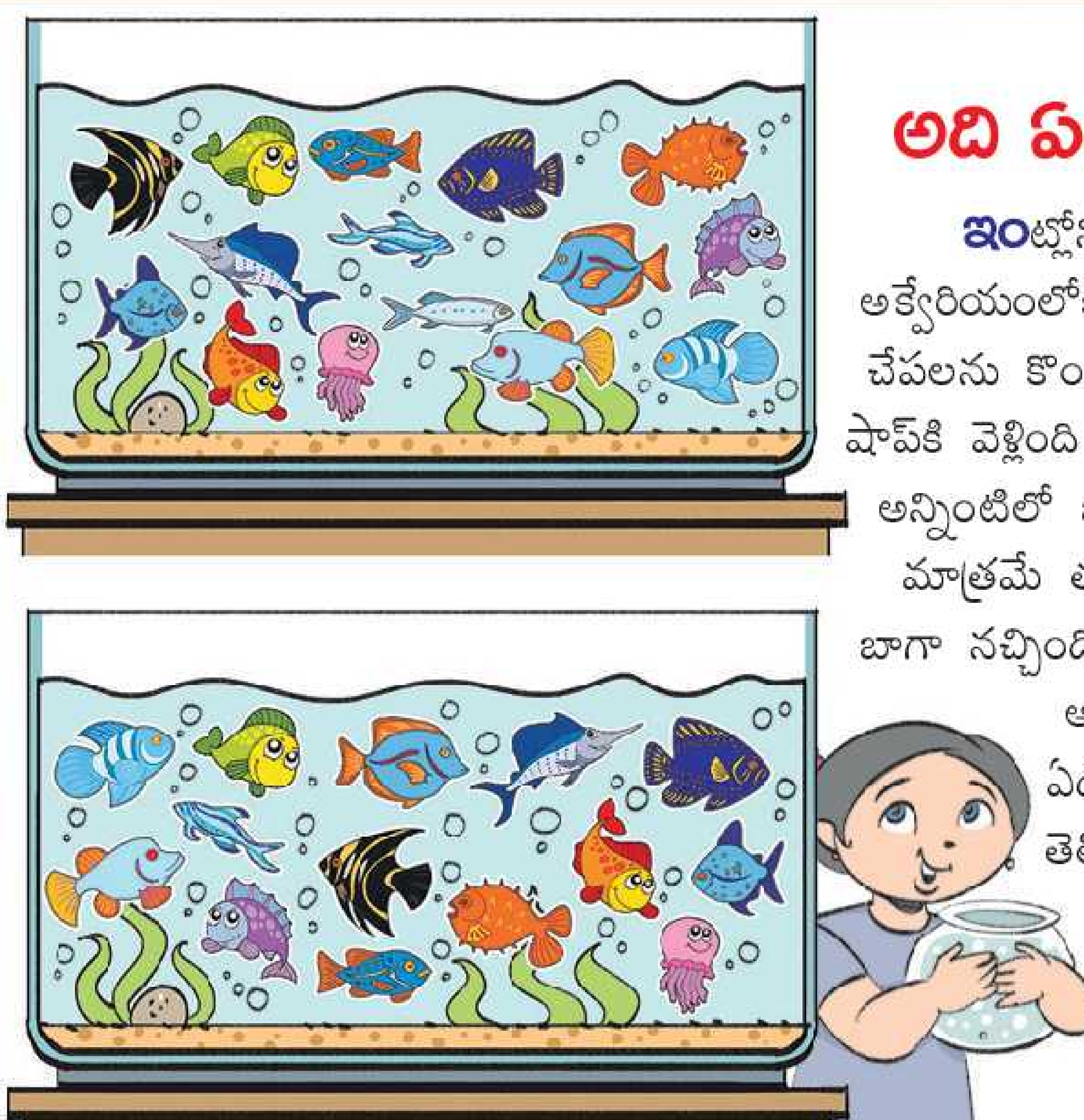
గప్‌చుప్

పిల్లలంతా ఎంచక్కా కాలక్షేపం చేస్తున్నారు కదూ! బొమ్మను బాగా గమనించి కింది ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పండి చూద్దాం.

1. కరెంటుతో నడిచే వస్తువులు రెండు ఉన్నాయి. అవేంటి?
2. పప్పీకి ఇష్టమైన ఆహారం ఒకటుంది. మీకు కనిపించిందా?
3. పిల్లలంతా ఇద్దరిద్దరు కలిసి మూడు జట్లుగా ఏర్పడ్డారు. ఎవరెవరు ఎలా జట్టు కట్టారో తెలిసిందా?
4. బొమ్మలో కనిపిస్తున్న వాటిల్లో క్షణాల్లోనే మాయమయ్యేవి ఉన్నాయి. ఏంటవి?
5. ఇందులో ఒక పొరపాటు ఉంది. గుర్తించారా?



అది ఏది?



ఇంట్లోని అక్వేరియంలోకి బుజ్జి చేపలను కొందామని షాప్‌కి వెళ్లింది లహరి. అన్నింటిలో ఒక్కటి మాత్రమే తనకు బాగా నచ్చింది. మరి ఆ చేప ఏదో మీకు తెలిసిందా?

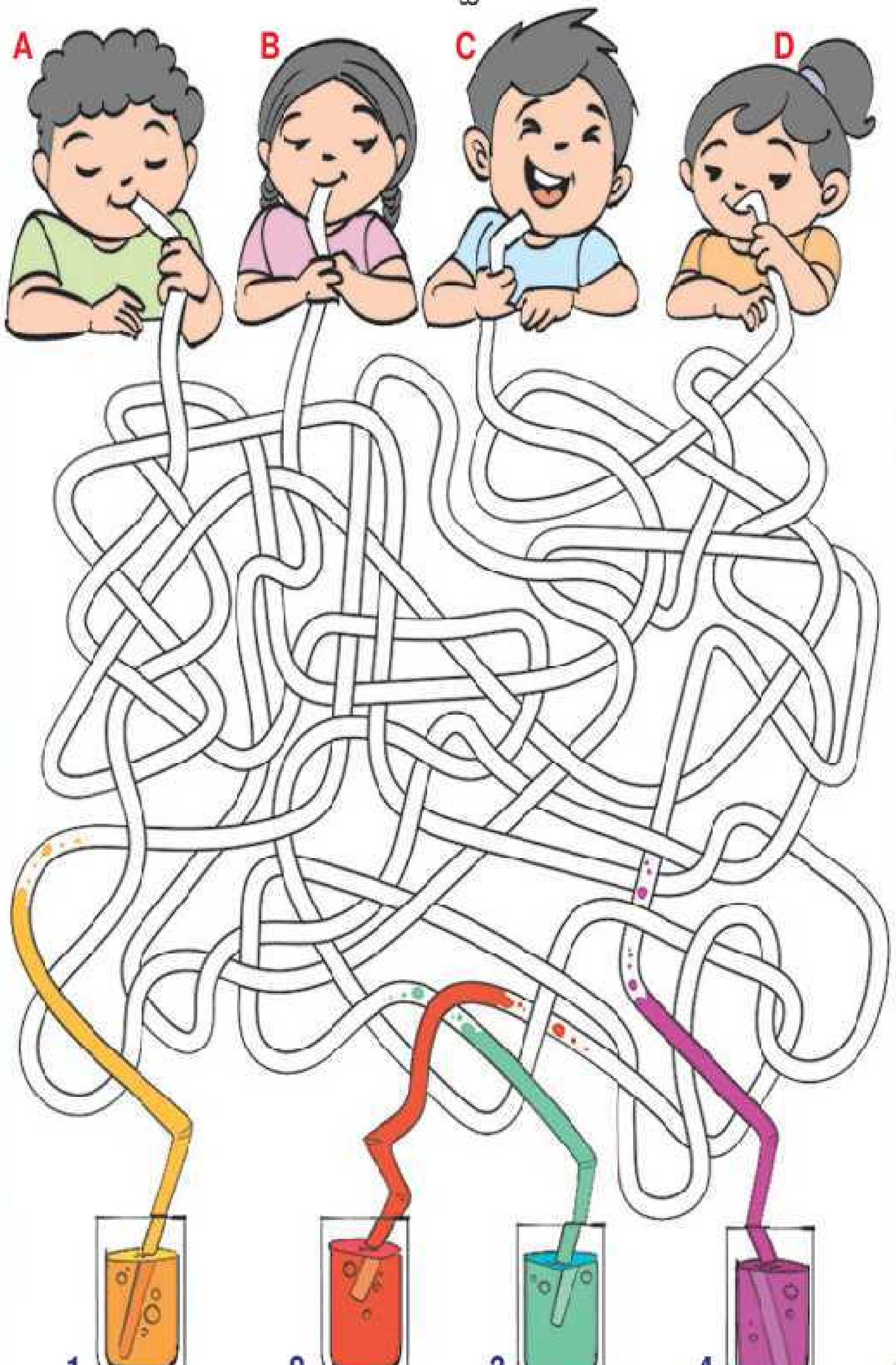
అయ్యయ్యో..!

ఒక ఊరిలో కాశయ్య అనే వ్యాపారి ఉండేవాడు. అతడు మహా పిసినారి. తన పనులేవైనా సరే.. పైసా ఖర్చు కాకుండా చేయించుకోవాలని అనుకుంటాడు. ఒకసారి తన కొత్తింట్లోకి పింగాణీ సామగ్రి కొనేందుకు కాలినడకనే పట్నానికి వెళ్లాడు. కావాల్సినవన్నీ కొనుక్కొని, ఒక అట్టపెట్టెలో జాగ్రత్తగా సర్దుకున్నాడు. ఇక వెళ్దామనుకొని, ఆ పెట్టెను పైకెత్తబోగా.. అది చాలా బరువుగా అనిపించింది. దాంతో ఓ కూలీని మాట్లాడుకుందామని పక్కనే ఉన్న అడ్డాకు వెళ్లాడు. ఒక వ్యక్తి దగ్గరికెళ్లి 'బాబూ.. ఓ అట్టపెట్టె ఉంది. దాన్ని మా ఊరి వరకూ మోసుకురావాలి. డబ్బులివ్వను కానీ, నీకెప్పటికీ ఉపయోగపడే రెండు సలహాలిస్తా' అన్నాడు. వ్యాపారిని ఎగాదిగా చూసి.. 'పో.. పోవయ్యా' అన్నాడతను. మరో వ్యక్తి దగ్గరికెళ్లి అడిగితే.. 'అవసరాలు తీర్చే డబ్బు కాకుండా.. పనికిరాని సలహాలతో ఏం చేసుకోవాలి?' అన్నాడు. ఇక లాభం లేదనుకొని తిరిగి వెళ్తుండగా.. ఇదేదో చూద్దామని ఒక యువకుడు పనికి సరేనన్నాడు. ఇద్దరూ కలిసి ఊరిబాట పట్టారు.

కొద్దిసేపయ్యాక.. 'అయ్యా.. కొంతదూరం వచ్చాం

దారి కనుక్కోండి

నలుగురు స్నేహితులు కలిసి ఓ జ్యూస్ షాప్‌కి వెళ్లారు. వాళ్లకి నచ్చింది ఆర్డర్ ఇచ్చుకుని తాగుతున్నారు. ఇంతకీ ఎవరికి ఏ జ్యూస్ ఇష్టమో మీరు చెప్పగలరా?



కదా.. మొదటి సలహా ఏంటో చెప్పండి' అన్నాడా యువకుడు. 'డబ్బుతో ఏ పనైనా జరిగిపోతుందని ఎవరైనా చెబితే అస్సలు నమ్మకు.. మంచితనంతోనూ కొన్ని అవుతాయి' అన్నాడు. ఆ యువకుడికి అది అయోమయంగా అనిపించింది. ఇంతలో ఇల్లు



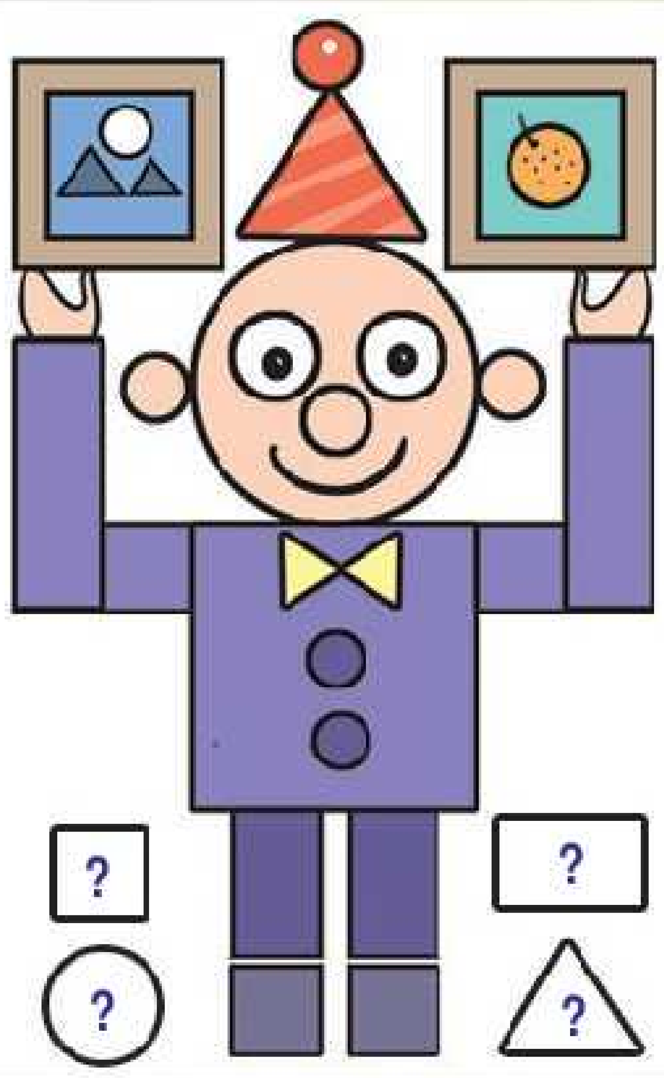
రావడంతో.. పెట్టెను దింపమన్నాడా వ్యాపారి. 'మీరు ఆ రెండో సలహా చెబితేనే..' అన్నాడతను. చేసేది లేక.. 'ఈ లోకంలో నీకంటే తెలివితక్కువ వారు ఉన్నారని ఎవరైనా చెబితే అస్సలు నమ్మకు' అంటూ.. పెట్టెను దింపమన్నాడు. నవ్వుతూ వ్యాపారి వైపు చూసి, పెట్టెను ఎత్తి కింద పడేశాడా యువకుడు. దెబ్బకు అందులోని వస్తువులన్నీ ముక్కలు ముక్కలయ్యాయి. వాటిని చూసి.. 'అయ్యో.. కూలి డబ్బులు మిగుల్చుకోవాలని అనుకుంటే, అంతకంటే పెద్ద నష్టమే జరిగిపోయిందే..' అనుకుంటూ లబోదిబోమన్నాడు వ్యాపారి.

తప్పులే తప్పులు

పాప బుద్ధిగా హోంవర్క్ చేసుకుంటోంది కదూ! ఈ బొమ్మలో అయిదు తప్పులున్నాయి. అవేంటో కనుక్కోండి చూద్దాం.

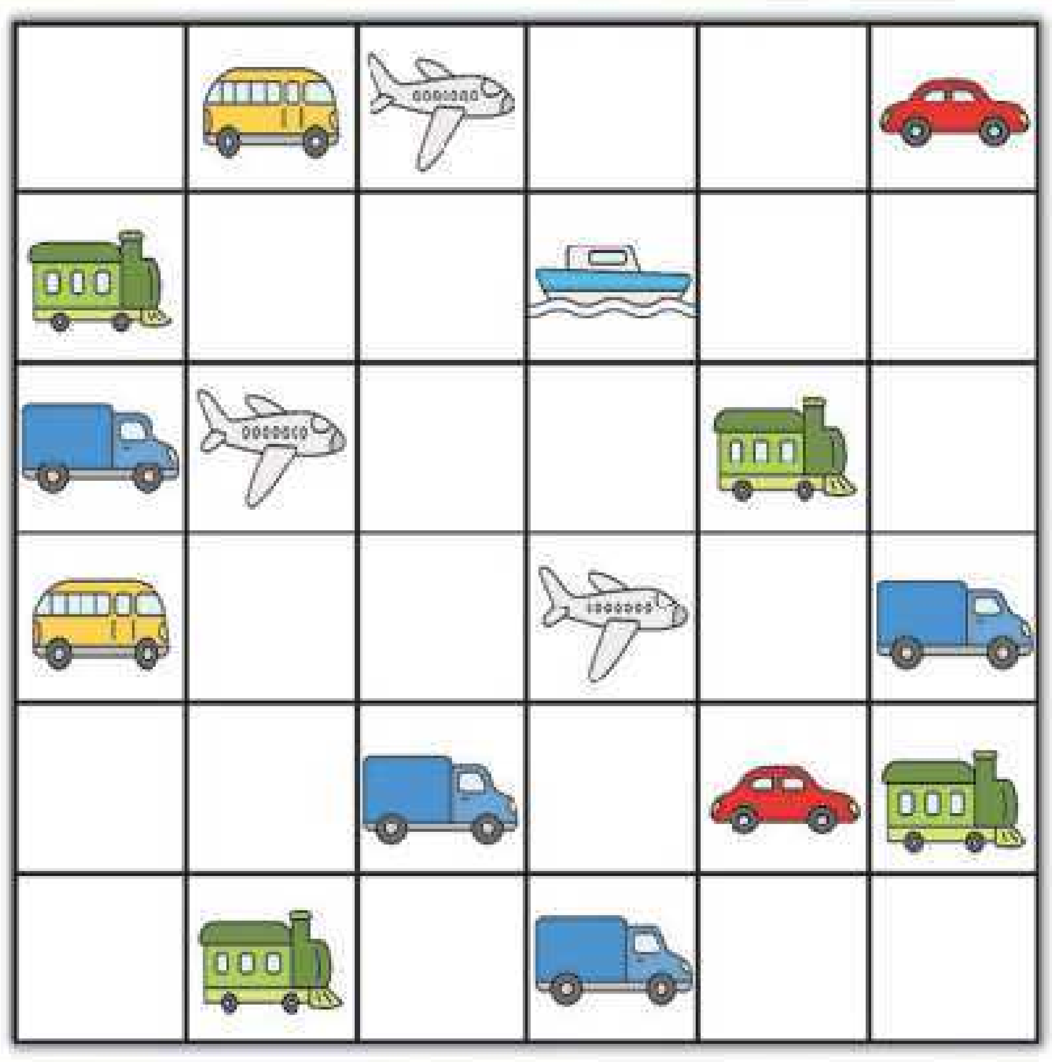


ఎన్నెన్ని?



ఇక్కడున్న బొమ్మలో ఏ ఆకారాలు ఎన్ని ఉన్నాయో జాగ్రత్తగా లెక్కించి చెప్పగలరా?

ఆటాడుకుందాం..!



ఇక్కడ కొన్ని వాహనాల బొమ్మలూ, ఖాళీ గడులూ ఉన్నాయి. అడ్డంగా, నిలువుగా ఎటుచూసినా ఒక బొమ్మ.. ఒకసారే వచ్చేలా ఆ ఖాళీలను నింపగలరా?

రంగులేద్దాం



జవాబులు

గప్‌చుప్: 1. సెల్‌ఫోన్, కెటిల్ 2. ఎముక (మబ్బులో..) 3. ఒకే రంగు చొక్కా వేసుకున్నవాళ్లు.. 4. నీటి బుడగలు 5. బర్గర్‌లో ఒకటే బన్ ఉంది.

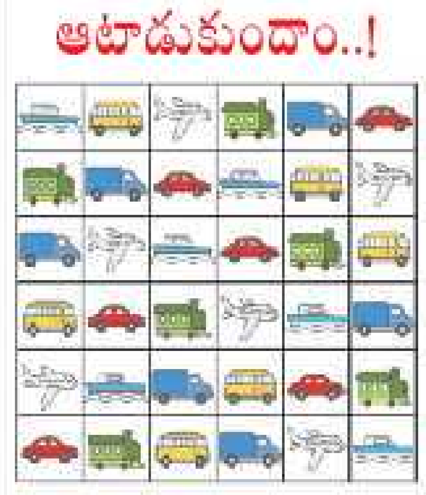
దారి కనుక్కోండి: A-2, B-1, C-4, D-3.

తప్పులే తప్పులు: 1. ఇంద్రధనుస్సులో ఎరుపు రంగు లేదు 2. పాప చేతిలోని పెన్సిల్‌కు రెండువైపులా ఎరేజరే ఉంది 3. బుక్ పైన పేరు తలకిందులుగా ఉంది. 4. కెటిల్ పైన మినిమం, మ్యాక్సిమం రివర్స్‌లో ఉన్నాయి 5. ఫొటో ఫ్రేమ్‌లోని ఒంటెకు అయిదు కాళ్లు ఉన్నాయి.

అది ఏది?:



ఆటాడుకుందాం..!



ఎన్నెన్ని?: ◁ 5 □ 9 ▭ 4 ○ 11

చిరుజల్లుల చల్లదనం, వేడివేడి మొక్కజొన్న కంకుల కమ్మదనం... ఈ రెండింటి కాంబినేషన్‌కి తిరుగేలేదు. కంకులని కాల్చి తినడంలో ఉండే మజాని ఎంత వర్ణించినా తక్కువే... అంతటితో ఆగిపోకుండా మరో అడుగుముందుకేసి మొక్కజొన్నతో మరిన్ని వెరైటీలు చేసుకోవాలనుకునే వారికోసమే ఈ వంటకాలు...



చినుకుల్లో... చిరుతిండి!

క్రిస్పీ కార్న్

కావలసినవి: మొక్కజొన్న గింజలు: రెండు కప్పులు, **కార్న్‌ఫ్లోర్:** నాలుగు చెంచాలు, **బియ్యప్పిండి:** ఐదుచెంచాలు, **మిరియాలపొడి:** అరచెంచా, **జీలకర్రపొడి:** పావుచెంచా, **చాట్‌మసాలా:** చెంచా, **కారం:** అరచెంచా, **సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయముక్కలు:** రెండు చెంచాలు, **కొత్తిమీర తరుగు:** రెండు చెంచాలు, **నిమ్మరసం:** చెంచా, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడ, **ఉప్పు:** తగినంత

తయారీ విధానం: మొక్కజొన్న గింజల్ని ఉప్పువేసిన నీళ్లలో మూడు నిమిషాలు ఉడికించి, నీళ్లను వార్చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో ఉడికించిన మొక్కజొన్నగింజలూ, తగినంత ఉప్పు, మిరియాలపొడి వేసుకోవాలి. అలాగే, కార్న్‌ఫ్లోర్- బియ్యప్పిండిలో సగం సగం మాత్రమే తీసుకుని గింజలకి బాగా పట్టేట్టు కలుపుకోవాలి. కడాయిలో నూనె పోసి వేడెక్కాక ఈ గింజలని దోరగా వేయించుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఈ గింజలపైనే మిగిలిన కార్న్‌ఫ్లోర్, బియ్యప్పిండి కూడా వేసి మరోసారి కలుపుకోవాలి. అవసరం అయితే ఒక చెంచా నీళ్లు చల్లొచ్చు. ఇప్పుడీ గింజలని రెండోసారి నూనెలో వేయించుకుంటే మొక్కజొన్న గింజలు క్రిస్పీగా వస్తాయి. వీటిపైన జీలకర్రపొడి, కారం, కొత్తిమీర, చాట్‌మసాలా వేసి కలిపి చివరిగా ఉల్లిపాయ ముక్కలు, నిమ్మరసం చల్లుకుంటే సరిపోతుంది.

మొక్కజొన్న సర్వపిండి

కావలసినవి: మొక్కజొన్న గింజలు: కప్పు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు: నాలుగు, పచ్చిమిర్చి: ఐదు, మొక్కజొన్న రవ్వ: కప్పు, బియ్యప్పిండి: కప్పు, నానబెట్టిన సెనగపప్పు: పావుకప్పు, కారం: చెంచా, కరివేపాకు: రెండు రెబ్బలు, ఉల్లిపాయముక్కలు: మూడు చెంచాలు, జీలకర్ర: చెంచా, అల్లంపేస్ట్: చెంచా, కొత్తిమీర తరుగు: చెంచా, పసుపు: అరచెంచా, వేయించి పొట్టుతీసి పెట్టుకున్న పల్లీలు: మూడు చెంచాలు, ఉప్పు: తగినంత, నూనె: అరకప్పు

తయారీ విధానం: పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లిరెబ్బలు, మొక్కజొన్నగింజలని మిక్సీలో మెత్తగా రుబ్బుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో మొక్కజొన్నరవ్వ, బియ్యప్పిండి, కారం, నానబెట్టిన సెనగపప్పు, ఉప్పు, కొత్తిమీర తరుగు, కరివేపాకు తరుగు, ఉల్లిపాయముక్కలు, జీలకర్ర, అల్లంపేస్ట్, పసుపు, పల్లీలు, రుబ్బి పెట్టుకున్న మొక్కజొన్న పేస్ట్‌ని కూడా వేసి చపాతీపిండిలా కలుపుకోవాలి. ఒక కడాయి తీసుకుని దాంట్లో నూనెవేసి, సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్న సర్వపిండిముద్దను కడాయిలో అన్నివైపులా పరుచుకునేలా చేత్తో ఒత్తుకోవాలి. నూనె తగినంత వేస్తే ముద్ద చక్కగా పరుచుకుంటుంది. దీనికి చేత్తో అక్కడక్కడా చిల్లులు పెట్టి... ఆ తర్వాతే కడాయిని స్టవ్‌పైన పెట్టాలి. పైన మూతపెట్టేస్తే ఐదారు నిమిషాలకి కమ్మని మొక్కజొన్న సర్వపిండి సిద్ధం.



పనీర్-కార్న్ వడ

కావలసినవి: స్వీట్‌కార్న్ గింజలు: కప్పు, **పనీర్ తురుము:** అరకప్పు, **ఉల్లిపాయ:** ఒకటి, **సెనగపిండి:** రెండు చెంచాలు, **బియ్యప్పిండి:** చెంచా, **పచ్చిమిర్చి:** నాలుగు, **అల్లం:** చిన్నముక్క, **కొత్తిమీర తరుగు:** రెండు చెంచాలు, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడ

తయారీ విధానం: అల్లం, పచ్చిమిర్చి, స్వీట్‌కార్న్ గింజలని మెత్తగా మిక్సీపట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలోకి ఈ స్వీట్‌కార్న్ మిశ్రమం, పనీర్ తురుము, సెనగపిండి, బియ్యప్పిండి, ఉల్లిపాయముక్కలు, ఉప్పు, కొత్తిమీర తరుగు వేసుకుని బాగా కలిపి పదినిమిషాలు పక్కన పెట్టుకోవాలి. కడాయిలో నూనె పోసుకుని వేడెక్కాక... పనీర్, స్వీట్ కార్న్ మిశ్రమాన్ని వడల్లా అద్దుకుని నూనెలో వేయించుకోవాలి. చక్కని బంగారు రంగులోకి రాగానే తీసేసుకోవడమే.



పోషకాల కంకి...

మొక్కజొన్నని మనం చిరుధాన్యాల లెక్కల్లోకి తీసుకుంటాం కానీ... నిజానికి ఇది పండ్ల జాతిలోకి వస్తుందట. అందుకేనేమో పోషకాలని అందించడంలోనూ వాటితో పోటీపడుతుంది. ఈ కాలంలో తరచూ ఇబ్బంది పెట్టే జలుబూ, దగ్గు నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే విటమిన్ సి ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలికదా! ఆ విటమిన్‌ని పుష్కలంగా అందించే ఆహారం మొక్కజొన్న. సెల్‌ఫోన్లూ, కంప్యూటర్ల నుంచి వెలువడే నీలిరంగు కాంతి కంటికి హానిచేస్తుందన్నది తెలిసిన విషయమే. అయితే మొక్కజొన్నలోని లూటిన్, జియాంతిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆ నీలిరంగు కాంతిని ఫిల్టర్ చేసి కార్నియాని రక్షిస్తాయట. అలాగే, వయసుతోపాటూ వచ్చే కంటి సమస్యలనీ అడ్డుకుంటాయట.

లాభాలివి..

దీనిలోని క్వెర్‌సెటిన్ అనే ఫ్లవనాయిడ్ మెదడులోని కణాలు నశించకుండా రక్షణగా నిలిచి అల్జీమర్స్ రాకుండా చూస్తుందట. రోజువారీ ఆహారంలో మొక్కజొన్నకి తగిన ప్రాధాన్యం ఇస్తే జీర్ణవ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేసి, బరువు తగ్గడం తేలిక అవుతుందట.



రాశి ఫలం

(జులై 13 - 19)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

విజయాలు సాధిస్తారు. ప్రయత్నాలు కొలిక్కి వస్తాయి. ఉద్యోగంలో ఉన్నతస్థితి గోచరిస్తోంది. వ్యాపారంలో ప్రగతి ఉంటుంది. సృజనాత్మకమైన ఆలోచనలతో సమస్యల్ని సులువుగా అధిగమిస్తారు. కుటుంబ సభ్యుల అండదండలు లభిస్తాయి. రెండో రాశిలో ఉన్న శుక్రుడు ఆర్థిక ప్రయోజనాల్ని కల్పిస్తాడు. కనకధారాస్తవం పారాయణం చేయండి.



వృషభం కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

లక్ష్మీయోగం శుభప్రదం. ఆదాయ మార్గాలు విస్తరిస్తాయి. భవిష్యత్తులో రుణ సమస్యలు రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. బుద్ధిబలంతో ఒత్తిళ్లను అధిగమించండి. ఆత్మీయులు, సహోద్యోగుల విషయంలో అపార్థాలకు తావివ్వకండి. లక్ష్య సాధనపైనే దృష్టి నిలపండి. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. సూర్యదేవుడిని ధ్యానించండి.



మిథునం మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

ధనయోగం ఉంది. వ్యాపారం విస్తరిస్తుంది. కొత్త ప్రయత్నాలు సఫలం అవుతాయి. ప్రతి ఆర్థిక నిర్ణయమూ లాభదాయకం అవుతుంది. క్రమశిక్షణతో ఒత్తిడిని అధిగమిస్తారు. ప్రేమపూర్వకంగా సంభాషించండి. ఎంతోకాలంగా ఆగిపోయిన పనులు కొలిక్కి వస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక సాధనతో దైవబలాన్ని పెంచుకోండి. దత్తాత్రేయుడిని స్మరించండి.



కర్కాటకం పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

మనోబలంతో విజయాలు సాధిస్తారు. ఏకాదశంలోని శుక్రబలం అన్ని విధాలుగా రక్షిస్తుంది. సకాలంలో స్పందించడం ద్వారా లక్ష్య సాధనలో అడ్డంకులను అధిగమించవచ్చు. ఆర్థిక పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. పెట్టుబడుల విషయంలో లోతైన ఆలోచన అవసరం. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోండి. నవగ్రహ ధ్యానశ్లోకాలు పఠించండి.



సింహం మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

ఉద్యోగ ఫలితాలు బావుంటాయి. ఉన్నతస్థితి గోచరిస్తోంది. మీదైన ఆలోచనా విధానంతో పెద్దల్ని మెప్పిస్తారు. కీర్తి పెరుగుతుంది. మీవల్ల స్నేహితులకు మేలు జరుగుతుంది. ఉద్వేగాల్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోండి. లేదంటే, బంధాలు దెబ్బతింటాయి. సరైన ప్రణాళికతో సవాళ్లను అధిగమిస్తారు. విష్ణు సహస్రనామ స్తోత్రం పఠించండి.



కన్య ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు లభిస్తాయి. ఆత్మవిశ్వాసంతో అవరోధాల్ని అధిగమిస్తారు. అధికార లాభం సూచితం. పనుల్లో పురోగతి కనిపిస్తుంది. భవిష్యత్తు లాభదాయకంగా ఉంటుంది. తోటివారి ఆదరాభిమానాలను సంపాదిస్తారు. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. శ్రీమహాలక్ష్మిని పూజించండి.



తుల చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

అదృష్టం వరిస్తుంది. ఉద్యోగులకు మంచికాలం. మీ ధైర్యమే మీ పెట్టుబడి. ఏ విషయంలోనూ తొందరపాటు వద్దు. దైవబలం సదా నడిపిస్తుంది. మొహమాటం వల్ల తెలియని ఖర్చులు ఎదురవుతాయి. రుణ సమస్యలకు అవకాశం ఇవ్వకండి. వ్యాపారం మీద మరింత దృష్టిపెట్టండి. ఓ శుభవార్త ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. మహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.



వృశ్చికం విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

మనోబలాన్ని పెంచుకోండి. లక్ష్యాన్ని సాధించేవరకూ ప్రయత్నాన్ని ఆపకండి. చంచలత్వం వద్దు. ముఖ్య విషయాల్లో శ్రద్ధగా పనిచేయండి. చిన్నపాటి అవరోధాలు ఎదురైనా, వెనకడుగు వేయకండి. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోకండి. కొన్నిసార్లు మౌనమే ఉత్తమం. అధికారులతో లౌక్యంగా వ్యవహరించండి. నవగ్రహ శ్లోకాలు పఠించండి.



ధనుస్సు మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

సమయపాలన అవసరం. ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ పనుల్ని వాయిదా వేయకండి. చెడును అతిగా ఊహించుకోవద్దు. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో జాగ్రత్త. మీరు నమ్మిన ధర్మమే మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. వ్యాపారంలో మెలకువతో వ్యవహరించాలి. ఒకట్రెండు అవరోధాలు ఎదురైనా నిరాశపడకండి. విజయం లభించే వరకూ విశ్రమించకండి. నవగ్రహాల్ని ధ్యానించండి.



మకరం ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

శుభప్రదమైన కాలం. అనుకున్నది సాధిస్తారు. మేలు జరుగుతుంది. కృషిని బట్టి ఫలితాలు ఉంటాయి. అధికారయోగం సూచితం. ఉన్నత స్థానాల్లో సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. శత్రువుల మీద పైచేయి సాధిస్తారు. కుటుంబ సభ్యులకు మంచి జరుగుతుంది. ఇంట్లో శుభకార్యాలు తలపెడతారు. మహాలక్ష్మిని ఉపాసించండి.



కుంభం ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

వ్యాపారయోగం బావుంది. సరైన నిర్ణయాలతో స్థిరమైన అభివృద్ధిని సాధిస్తారు. ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తును సొంతం చేసుకుంటారు. పెట్టుబడులు లాభాలను కురిపిస్తాయి. ముఖ్య విషయాల్లో కుటుంబ సభ్యుల సలహాలు తీసుకోండి. పరిస్థితులకు తగినట్టు ప్రణాళికలు రచించుకోండి. అపార్థాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. ఇష్టదైవాన్ని పూజించండి.



మీనం పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

ఏకాగ్రతతో కొత్త పనుల్ని ప్రారంభించండి. మనోబలంతో నిర్ణయాలు తీసుకోండి. ఫలితాల గురించి ఆలోచించకుండా, మీ బాధ్యతల్ని నిర్వర్తించండి. కొందరు మీపైన ఒత్తిడి తీసుకొచ్చే ప్రయత్నం చేస్తారు. అయినా, ప్రశాంతంగా సంభాషించండి. ఆదాయ మార్గాలు విస్తరిస్తాయి. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. సూర్యభగవానుడిని స్మరించండి.

పదకేళి

కూర్పు: బాలు

1		2	■	3		4	■	5		6	■
	■	7			■	8			■	9	10
11	12		■	13	14		■	15	16	■	
■	17			■		■	18	■	19		■
20			■	21	■	22		23		■	24
25		■	26		27		■		■	28	■
	■	29		■		■	30	■	31		
■	32		■	33			■	34			■
35		■	36			■	37			■	38
	■	39			■	40	■	41		42	
43	44	■		■	45				■		■
46			■	47			■	48		■	49

ఆధారాలు- అడ్డం

1. సముద్రం (3)
3. జాగు, జాప్యం (3)
5. పాచికల ఆటలో ధర్మరాజుని ఓడించినవాడు (3)
7. శిబిరం, డేరా (3)
8. దాహం (3)
9. వంద (2)
11. కథకన్నా బాగా పెద్దది! (3)
13. యుద్ధం (3)
15. రావణరాజ్యం (2)
17. మంచికవి (3)
19. తాళింపు, తిరగమోత (2)
20. పద్మం... సున్నా లేదు (3)
22. నెలవు, ఆటపట్టు (4)
24. నిలువు 18తో ముదిత (1)
25. భార్య (2)
26. రంగుల సినిమా (4)
29. సోదరి (2)
30. అడ్డం 24తో గంప (1)
31. అంబుధి, సంద్రం (3)
32. దూడ (2)
33. ప్రాయం (3)
34. కాడ, వృంతం (3)
35. తాగుడు (2)
36. భారం (3)
37. ఓ '.....' నా ప్రియ సఖియా... పాట గుర్తుందా? (3)
39. విజయం (3)
41. 'లోపల'కు వ్యతిరేకం, బయట (4)
43. శిశు, పిన్న, శైశవ (2)
45. రహస్య సంప్రతింపులు (4)
46. '..... కథ' అంటే బుర్రకథ (3)
47. కుమార్తె (3)
48. పిట్ట, పక్షి (2)
49. అడ్డం 24తో తేమ (1)

ఆధారాలు- నిలువు

1. అభ్యాసం, పరిశ్రమం, కసరత్తు (3)
2. వర్ణమయ స్వప్నం (3+2)
3. మొదలు, ప్రారంభం (3)
4. రథం (3)
5. ముక్క, ఖండం (3)
6. రాత్రి, నిశీథి (2)
10. తగవు, వాగ్వాదం, సమస్య (2)
12. వసుధ, వసుంధర (4)
14. సొమ్ము, ధనం (2)
16. చెక్కిలి (3)
18. మాసం (2)
20. గడ్డి, గాదం, పరక (3)
21. 'దానవీరశూర ......' సినిమా చూశారా? (2)
22. అతి తొందర, వేగిరపాటు (2)
23. భాగం, వంతు (2)
26. పోక (2)
27. బొమ్మ (4)
28. వామ (3)
29. తండ్రి (2)
31. చేతులకు గాజుల్లాంటివే- కాళ్ళకు '.....' (4)
32. దినిమీద దోశలు వేస్తారు (2)
33. మంచం మీద మెత్తని ఒత్తు, పాన్పు (3)
34. ఉదయ కాంతి, తొలి ప్రకాశం (2+3)
35. అర్జునుడికి శివుడిచ్చిన అస్త్రం (4)
36. బలం, పొగరు (3)
38. ధర, ఖరీదు (2)
40. నెమ్మదితనం, మృదుస్వభావం (3)
42. దంతం (2)
44. తలకిందులైన పరిచారిక (2)
45. అమాత్యుడు (2)

సుడోకు

1		2				7	9	
9		4		2				5
		5		1	9			3
		6			4	3	2	1
				6				
4	1	8	7			5		
5			3	9		8		
2				7		9		4
	9	1				6		7

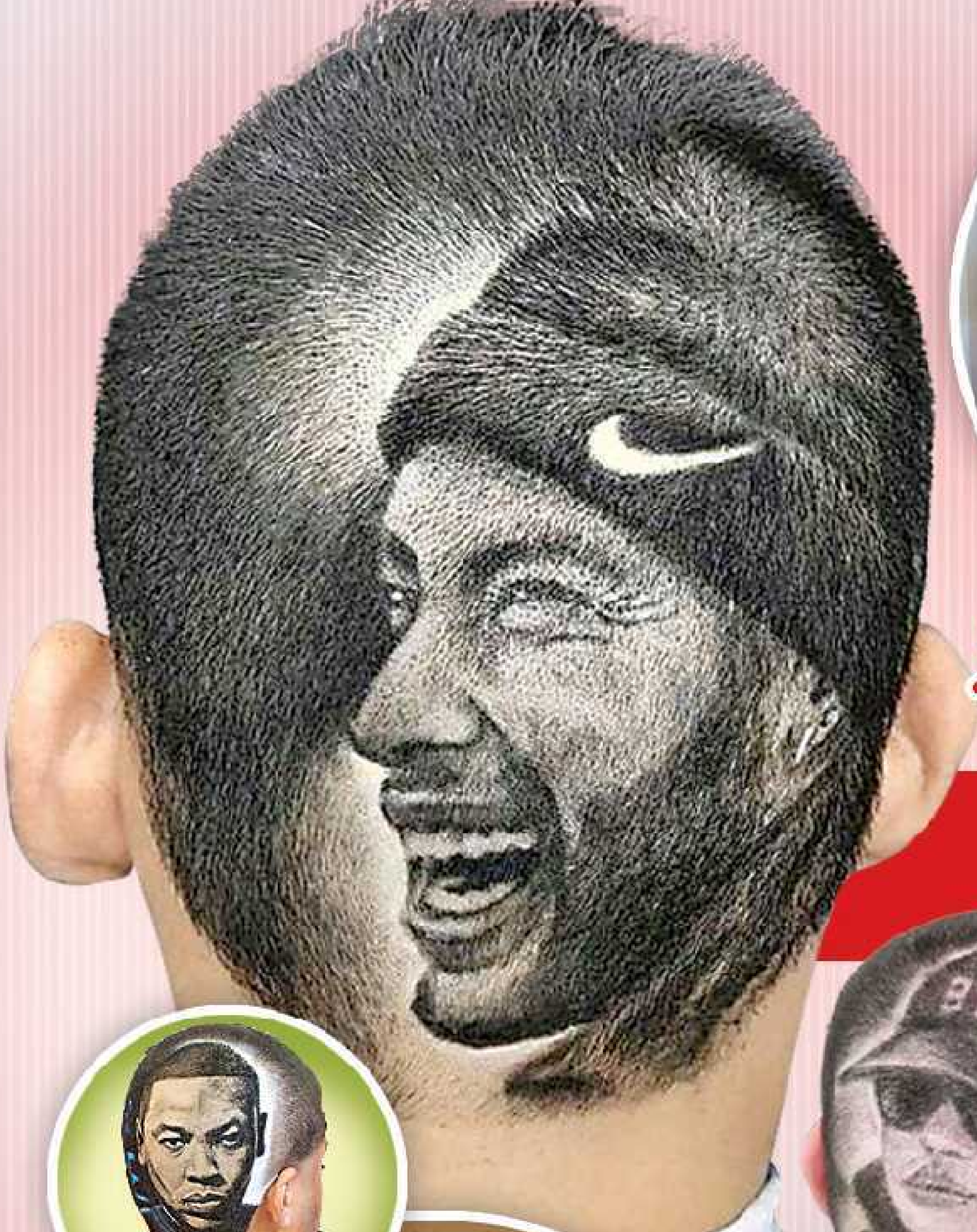
గతవారం సమాధానాలు

పదకేళి

1 ప	ర్య	2 తం	■	3 అ	4 తి	వ	■	5 కా	ల	6 క్షే	7 పం
ద	■	8 ప	9 సి	■	క్ష	■	10 ము	ళ్లు	■	11 మం	ది
12 వి	13 ధు	ర	నీ	తి	■	14 సౌ	న	■	15 రం	■	రి
■	న్న	■	మా	■	16 కో	■	17 కే	18 కు	■	19 సు	■
20 క	పో	తం	■	21 ప	న	22 స	■	23 హ	య	గ్రీ	వం
24 మ	తు	■	25 కు	తి	■	26 తి	27 మి	రం	■	వృ	■
లా	■	28 అ	చే	త	29 నం	■	ధ్యా	■	30 మ	డు	31 గు
32 క్షి	33 ప	ణు	లు	■	34 ది	35 శ	■	36 పా	ణి	■	ణం
■	ల	■	37 డే	38 గ	■	39 మి	40 ర	ప	■	41 చ	■
42 ధ	వ	ళం	■	43 యు	44 వ	■	సం	■	45 అ	క్ర	46 మం
■	రిం	■	47 పం	డు	గ	లు	■	48 గు	■	49 వ	డి
50 స	త	మ	తం	■	రు	■	51 డ్డి	■	52 మూ	ర్తి	■

సుడోకు

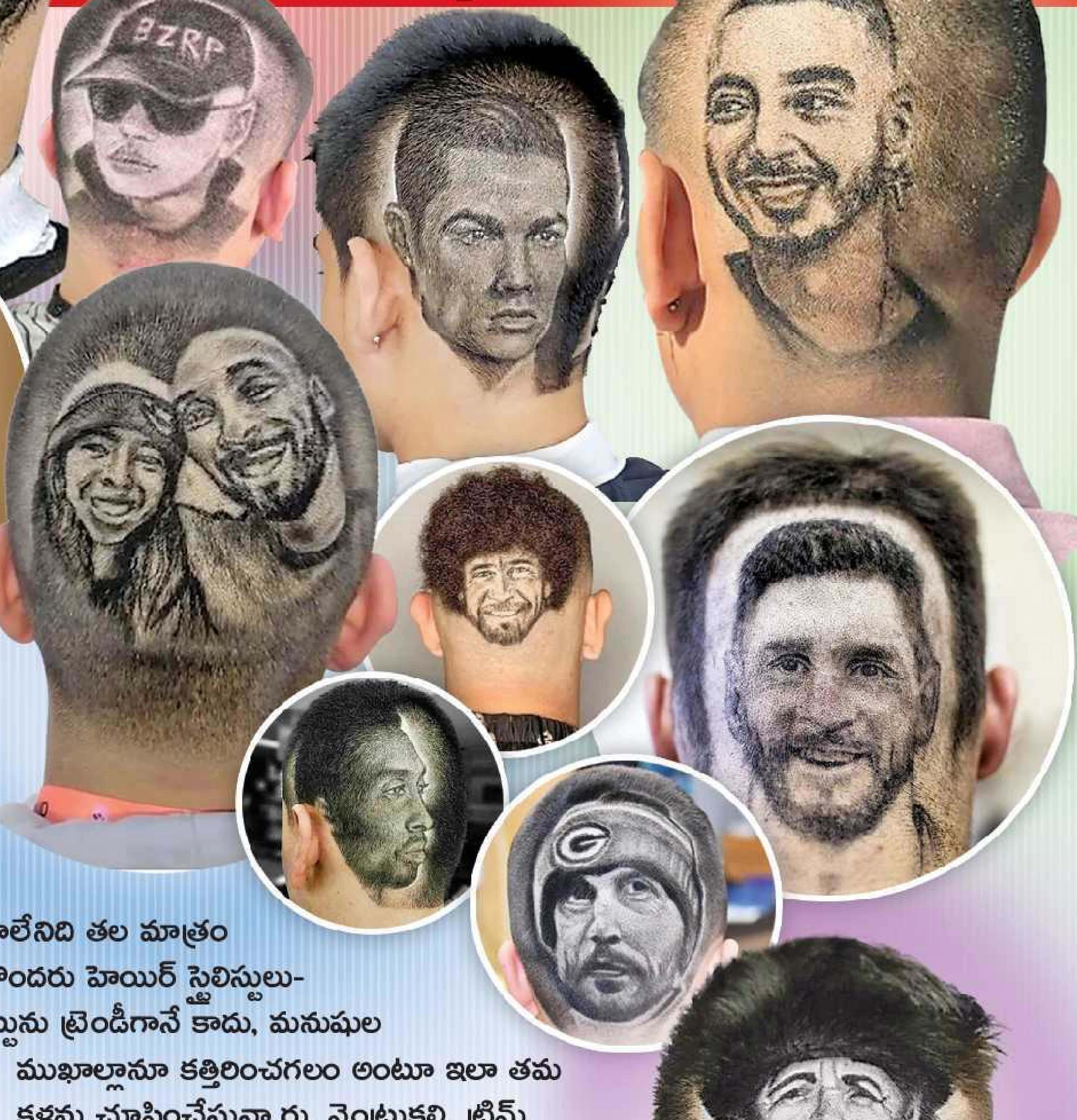
4	6	2	7	8	5	3	9	1
8	5	9	3	4	1	2	6	7
3	1	7	6	2	9	4	8	5
6	8	5	2	7	4	1	3	9
2	4	1	9	3	8	5	7	6
7	9	3	1	5	6	8	4	2
5	2	8	4	6	7	9	1	3
1	3	6	8	9	2	7	5	4
9	7	4	5	1	3	6	2	8





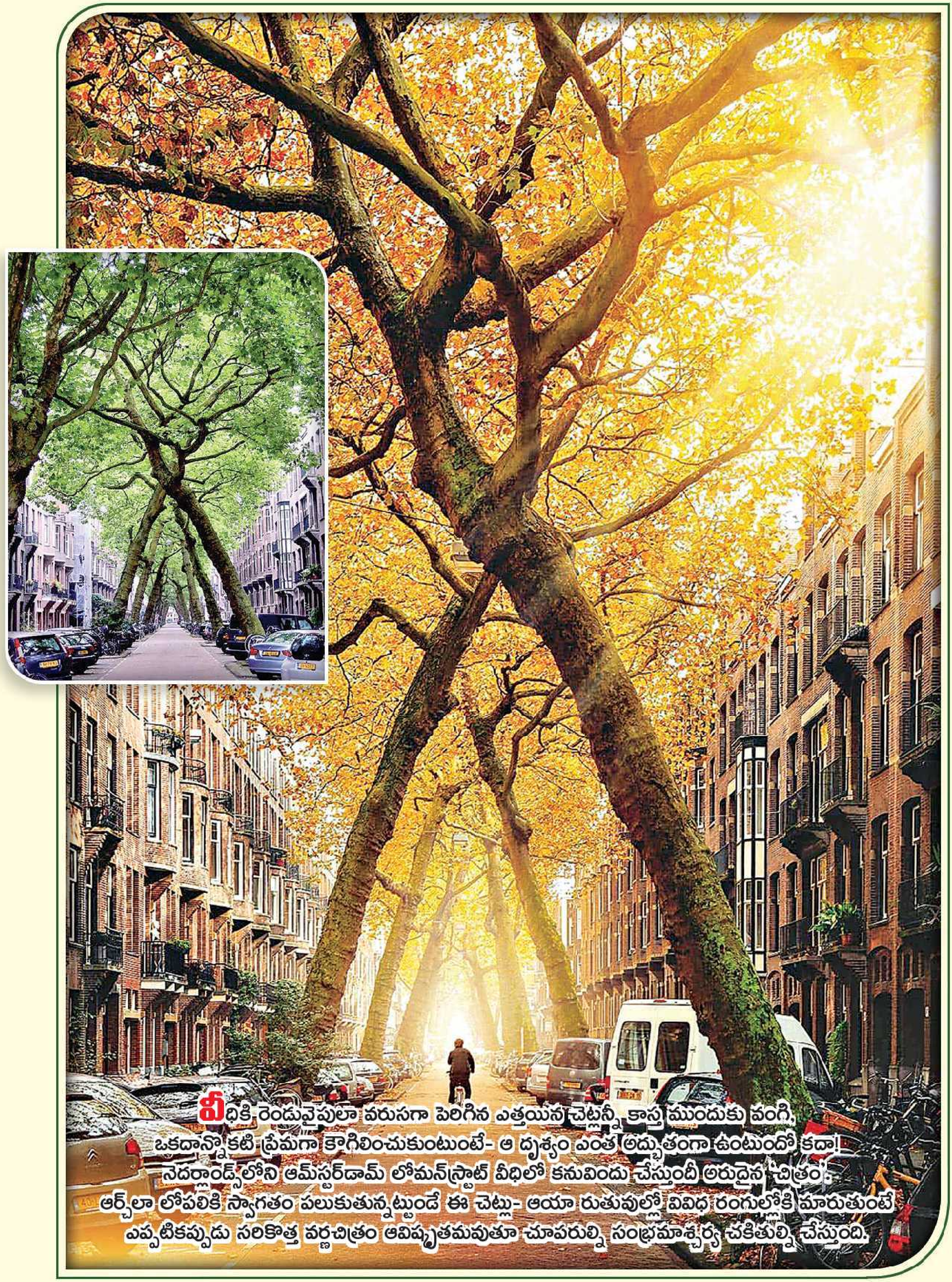
కళ... తలకెక్కింది!





'అదేంటీ తల అటు తిరిగి ఉంటే, ముఖం ఇటు వైపు కనిపిస్తోంది' అంటారు అదాటున ఇక్కడున్న చిత్రాల్ని చూసినవారు ఎవరైనా! కాగితం మొదలు చెక్క దాకా ప్రతిదీ చక్కని చిత్రాలకు కాన్వాసుగా మారగాలేనిది తల మాత్రం ఏం తీసిపోయిందీ అనుకున్నారేమో కొందరు హెయిర్ స్టైలిస్టులు- హెయిర్ పోర్ట్రెయిట్స్ వేస్తున్నారు. జుట్టును ట్రెండీగానే కాదు, మనుషుల ముఖాల్లానూ కత్తిరించగలం అంటూ ఇలా తమ కళను చూపించేస్తున్నారు. వెంట్రుకల్ని ట్రిమ్ చేస్తూ ఏదో ఒక బొమ్మను తీసుకురావడమే మహాకష్టం, అలాంటిది అనుకున్న మనుషుల పోలికల్ని తేవడం అంటే ఎంత గొప్ప విషయం! అందుకే, ప్రతిదాన్లో వెరైటీని కోరుకునే యువత- తాము అభిమానించే వ్యక్తుల ఫొటోల్ని ఇలా తలపైకి ఎక్కించుకుంటూ ఈ ఆర్ట్‌కి ఫిదా అయిపోతున్నారంటే, కారా మరి!



వీధికి రెండువైపులా వరుసగా పెరిగిన ఎత్తయిన చెట్లన్నీ కాస్త ముందుకు వంగి, ఒకదాన్నొకటి ప్రేమగా కౌగిలించుకుంటుంటే- ఆ దృశ్యం ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో కదా! నెదర్లాండ్స్‌లోని ఆమ్‌స్టర్‌డామ్ లోమన్‌స్ట్రాట్ వీధిలో కనువిందు చేస్తుందీ అరుదైన 'చిత్రం'. ఆర్చ్‌లా లోపలికి స్వాగతం పలుకుతున్నట్టుండే ఈ చెట్లు- ఆయా రుతువుల్లో వివిధ రంగుల్లోకి మారుతుంటే ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త వర్ణచిత్రం ఆవిష్కృతమవుతూ చూపరుల్ని సంభ్రమాశ్చర్య చకితుల్ని చేస్తుంది.